
Wonderland
kinderyoga

Het egeltje dat even rust.

Diep in het magische bos van Wonderland woont een klein egeltje.
Het egeltje heeft de hele ochtend door het bos gescharreld. Het heeft tussen de blaadjes gesnuffeld, over kleine takjes gestapt en achter dwarrelende herfstblaadjes aangerend.
Maar nu begint het egeltje een beetje moe te worden.
"Ik heb zoveel ontdekt vandaag," fluistert het. "Mijn pootjes willen even rusten."
Het egeltje vindt een heerlijk zacht plekje onder een grote boom. Overal liggen prachtige herfstblaadjes in het geel, oranje en rood.
"Wat een fijn plekje," denkt het egeltje.
Langzaam maakt het zichzelf heel klein. Het trekt zijn pootjes naar zich toe en rolt zich op tot een zacht, rond bolletje.

Doe maar mee!
Maak jezelf zo klein als een egeltje. Ga op je knieën zitten, buig rustig voorover en maak je rug lekker rond. Je mag je hoofd laten rusten op je armen of op een zacht kussentje.

Het egeltje ligt heerlijk tussen de blaadjes.
Een zacht windje waait door de bomen.
Ssss... hoor je de blaadjes ritselen?
Het egeltje voelt hoe fijn het is om even helemaal niets te hoeven.
Het hoeft niet te rennen.
Het hoeft niet te spelen.
Het mag gewoon even liggen.
Heel rustig ademt het egeltje in... en weer uit.
Nog een keertje.
In... en uit...

Na een tijdje voelt het egeltje zich weer helemaal uitgerust.
Langzaam steekt het zijn neusje naar buiten.
Eerst één pootje... dan het andere.
Het maakt zich voorzichtig weer groot en rekt zich hélemaal uit!

Doe maar mee!
Kom langzaam overeind. Strek je armen omhoog en maak jezelf zo lang als je kunt. Misschien wil je zelfs even lekker gapen!

Het egeltje kijkt vrolijk om zich heen.
"Wat fijn dat ik even heb gerust," zegt het zachtjes.
En met nieuwe energie scharrelt het verder door het magische bos van Wonderland.
Want zelfs de kleinste egeltjes hebben af en toe een momentje rust nodig.