



# Inleiding

Ken je dat gevoel? Dat je wel een stijve plank lijkt, een angstig muisje, een stuiterbal of een slome slak? Dat je denkt: ik weet niet precies wat er aan de hand is, maar waarom voel ik me nou zo? Dan zou het best wel handig zijn als je een gebruiksaanwijzing van jezelf zou hebben, zodat je even kunt opzoeken wat er aan de hand is en wat je eraan kunt doen. Ik heb goed nieuws voor je: dit boek over yoga is zo'n gebruiksaanwijzing! Want door yoga ontdek je hoe je in elkaar zit, en hoe je lijf werkt. En als je dat weet, kun je er ook iets aan doen als je je stijf, angstig, onzeker, druk of sloom voelt. Klinkt logisch toch?

Ik ga je in dit boek alles vertellen over yoga én over wat ik heb geleerd van mijn superheld Pippi Langkous. Want yoga en superhelden hebben meer met elkaar te maken dan je misschien denkt. Dat zit zo: superhelden hebben superkracht en leiden een leven vol avontuur. Ze gebruiken hun superkracht om de wereld om hen heen te helpen en beter te maken. Yoga gaat over jouw superkracht, en hoe jij die kunt gebruiken om dingen van jezelf en dingen om je heen te veranderen en beter te maken.

Je vindt in dit boek natuurlijk heel veel yogaoefeningen, met overal uitleg erbij. Je kunt het gewoon van het begin tot het eind lezen en de oefeningen doen, maar je kunt ook eerst oefeningen opzoeken die je leuk lijken. Of je begint achterin met een yoga-avontuur. De beste manier om het te lezen is de manier die jij het fijnst vindt. En je kunt het zelf lezen, maar het is misschien nog wel leuker om het samen te lezen (of iemand leest voor!) en samen de oefeningen te doen.

Ga je mee op avontuur, op zoek naar jouw superkracht?

**Helen Purperhart**

[www.kinderyoga.nl](http://www.kinderyoga.nl)

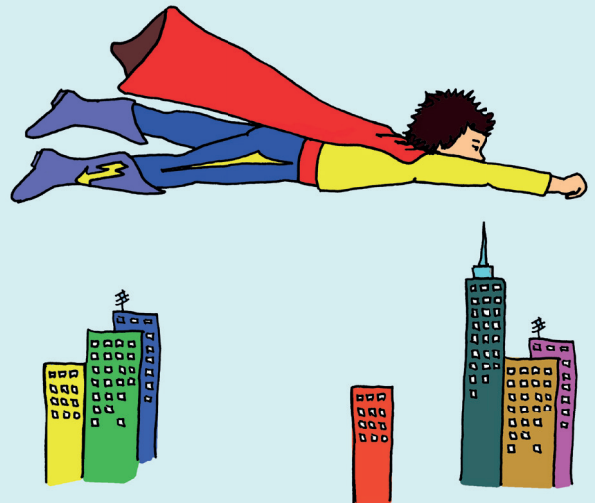
# Superhelden

In films, op televisie en in boeken kunnen superhelden dingen die niemand anders kan. Ze hebben krachten waarmee ze kunnen vliegen, dingen in water of vuur kunnen laten veranderen of waarmee ze onzichtbaar worden. Al die superkrachten gebruiken ze om mensen en dieren of zelfs de hele wereld te redden. Superhelden zijn dan ook super aardig en ze doen dingen waar jij en ik alleen maar van durven dromen.

Maar ook in het dagelijks leven bestaan superhelden. Kijk maar eens om je heen! Is jouw vader of moeder, je juf of meester, je opa of oma of je beste vriend of vriendin eigenlijk niet ook een superheld? Ze kunnen dan wel niet vliegen of op afstand dingen verplaatsen, maar ze doen vast ook heel veel goede dingen. Net als 'echte' superhelden! En jij? Jij bent ook een superheld! Want jij bent super zoals je bent, en kunt dingen die niemand anders kan. Je hebt vast je moeder wel geholpen met tafeldekken deze week. Of een lieveheersbeestje gered uit het water. Of het laatste koekje gedeeld met je zusje. Of een klasgenootje geholpen met

een moeilijke som. Dat zijn allemaal superheldendaden! Dus ook jij bent een superheld. En je kunt nog meer dan je denkt. Iedereen heeft namelijk bijzondere eigenschappen. Met jouw unieke superkracht kun je de wereld veranderen.

*Voordat je verdergaat met lezen kun je je eerst even afvragen wie jouw superheld is en welke superdaden jij hebt verricht!*



# Pippi Langkous

Ik vertel je nu eerst iets over mijn superheld Pippi Langkous en wat ik van haar geleerd heb. Je kent Pippi wel, toch? Ze is het allersterkste kind van de hele wereld, dat voor niets en niemand bang is. Ze weet niets van alle wetjes en regeltjes die de grote-mensenwereld heeft bedacht. Pippi doet waar ze zelf zin in heeft, dat vond ik altijd zo leuk aan haar.

Ik droomde er als kind van dat ik ook mocht doen en laten wat ik zelf wilde en dat ik, net als Pippi, supersterk was. Ik vond het geweldig als ze weer eens iets deed wat eigenlijk niet mocht en van alles en nog wat bij elkaar fantaseerde. Ook haar beste vriendjes Tommy en Annika gingen graag naar Pippi omdat ze met haar alles konden doen zonder dat ze straf kregen van grote mensen. Pippi heeft geen ouders die voor haar zorgen waardoor ze niet heeft geleerd om zich als een nette dame te gedragen. Ken je het stukje waarin Pippi op een theekransje van nette dames is? Ze peutert lekker in haar neus. Eén van de dames zegt dat een fijne dame niet zo in haar neus hoort

te peuteren. Pippi vraagt dan hoe een fijne dame wél in haar neus hoort te peuteren. Niet omdat ze brutaal wil zijn, maar omdat ze echt geïnteresseerd is en gewoon zegt wat haar hart haar ingeeft.

Voor mij is Pippi een superheld omdat ze zelf bepaalt wat goed voor haar is, eerlijk is en nergens omheen draait. Met haar stijve, oranje vlechten, grote schoenen en lange kousen valt ze op. Pippi durft anders te zijn en zit er niet mee dat mensen naar haar kijken. Ze is tevreden met zichzelf en trekt zich niets aan van wat anderen over haar denken en zeggen.

*Voordat je verdergaat met lezen kun je je eerst even afvragen of jij ook anders durft te zijn en de dingen op je eigen manier doet!*



# Magische krumuleut

Net als Pippi fantaseerde ik erop los toen ik nog een kind was. Pippi slikte een krumuleutpil omdat ze niet meer wilde groeien. Dat heb ik ook gedaan toen ik negen was. Ik geloofde er écht in dat de krumuleutpil zou werken en dat ik ook dezelfde superkrachten als Pippi zou krijgen: eigenwijs zijn, alles durven, nieuwsgierig zijn, altijd weer iets nieuws en spannends bedenken ... Van mijn ouders leerde ik 'hoe het hoort' en hoe ik mij moest gedragen. Dat leren jouw ouders jou vast ook. Het is natuurlijk ook wel handig om te weten, maar het is wel jammer dat je daardoor niet altijd kunt doen wat je wilt! Toen ik toch groot was geworden, was ik die hele krumuleutpil vergeten. Tot ik opnieuw het stukje in de film terugzag waarin Pippi samen met haar vriendjes de krumuleutpil innam. En opeens begreep ik het: die pil ging over superkracht! Over lekker doen wat je wilt en nergens bang voor zijn. Diep in mijn hart herinnerde ik me mijn superkracht. De krumuleutpil begon weer te werken. Dat voelde ik in mijn hele lijf, alsof

er toverstof over mij heen was gestrooid. De superkracht van Pippi Langkous inspireert mij nog elke dag en heeft er bijvoorbeeld ook voor gezorgd dat ik dit yogaboek heb geschreven.



*Voordat je verdergaat met lezen kun je je eerst even afvragen of jij ook een krumuleutpil zou willen innemen en hoe die voor jou zou kunnen werken!*

# Levenslessen van Pippi

Ik weet zeker dat jij weleens droomt over superkrachten. En ik weet ook zeker dat als jij speelt met je vriendinnen of vrienden je die superkrachten ook gewoon hebt. Vuur of ijs maken met je handen? Vliegen, of mensen in steen laten veranderen? Jij kunt het allemaal. Stel je voor dat je dat in het echt ook zou kunnen. Gewoon op school, of thuis. Dan gaat het natuurlijk niet over vuur of ijs, maar over superkrachten waarmee je jouw wereld kunt veranderen en kunt doen wat jij leuk vindt en waar jij goed in bent. En dat je ook gelooft in de spreuk: 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan.' Door een kijkje te nemen in de wereld van Pippi ontdek je allemaal nieuwe dingen over jezelf en komen je superkrachten tevoorschijn. De Pippifilm is al meer dan vijftig jaar oud. Maar de levenslessen van Pippi worden nooit oud. Ik heb er een paar uitgekozen die mij hebben geholpen bij het vinden van mijn superkracht. Er staan ook opdrachten bij die jou kunnen helpen om je eigen superkrachten te vinden.

*Voordat je verdergaat met lezen kun je eerst even op YouTube zoeken naar stukjes uit de films van Pippi Langkous. Er zijn er een heleboel. Leef je in en probeer te begrijpen hoe ze denkt, voelt en doet.*



# Vertrouw op je eigen superkracht



Pippi is niet vaak onzeker, maar als ze het is maakt het haar niets uit en vindt ze een leuke oplossing om ermee om te gaan. Pippi vertrouwt op haar eigen gevoel en blijft trouw aan zichzelf door haar hart te volgen. Hartenkracht is een echte superkracht!

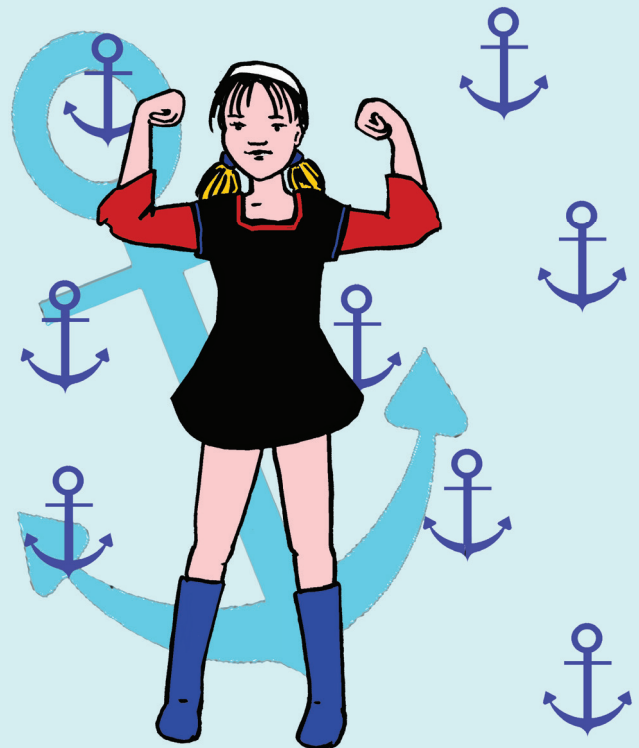
- Ga na welke oefeningen het best passen bij jouw superheld.
- Je kunt dit alleen doen of samen met anderen.

## Denken

- Met welke superheld vergelijk je jezelf weleens?
- Welke eigenschappen herken je bij jezelf?

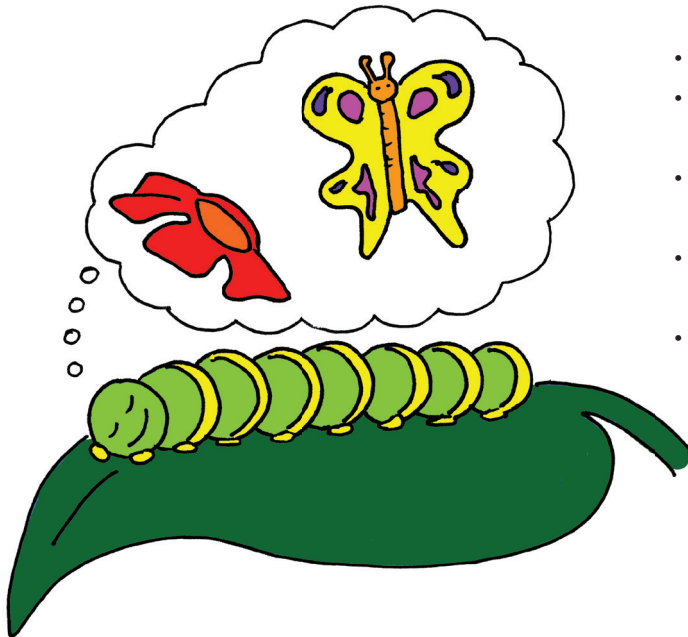
## Doen

- Ontdek zoveel mogelijk over jouw superheld en maak er een tekening van.
- Je kunt ook een 'krachtzin' maken over vertrouwen op je eigen kracht: Ik vertrouw op ... Ik weet dat ik goed ben in ... Ik geloof in mezelf. Versier je blad en hang het naast de spiegel.
- Zo'n krachtzin noem je ook wel een affirmatie. Het helpt je als je het regelmatig hardop tegen je spiegelbeeld, of op de fiets, of tegen je huisdier zegt.



# Maak je dromen waar

Aanspoelen op een onbewoond eiland, dat wil Annika ook weleens beleven. Pippi regelt een schipbreuk op een eilandje in de buurt, waar ze zogenaamd aangespoeld zijn. Samen fantaseren ze daar van een leven als piraat. Zo laat Pippi de droom van Annika in vervulling gaan.



## Denken

- Waar droom jij over?
- Wat moet je daarvoor doen of laten?

## Doen

- Sluit je ogen en doe een wens.
- Zie je wens zo echt mogelijk voor je.
- Fantaseer dat je wens is uitgekomen.
- Maak een tekening van je wens en hang die dan ergens op en kijk er elke dag even naar.
- Blijf geloven dat je wens zal uitkomen.
- Je kunt ook een collage maken over je wens.
- Zoek in een tijdschrift tekst en plaatjes en plak ze op een groot vel papier.
- Doe dat zo dat je wens en verlangen zichtbaar worden.
- Je kunt er zelf ook nog iets op schrijven.



# Richt je wereld in naar je eigen zin

Iedere dag is voor Pippi een nieuw avontuur omdat ze geniet van alle dingen die ze doet. Als ze de keuken schoonmaakt, doet ze dat op haar eigen manier: ze gooit een grote tobbe water over de vloer, bindt borstels onder haar voeten en schaatst de natte vloer schoon. Zo is een klusje opeens veel leuker!

## Denken

- Hoe ziet jouw ideale wereld eruit?
- Wat kun jij doen om je eigen leven leuker te maken?

## Doen

- Onderzoek welke organisatie past bij jouw ideeën over een mooie wereld, bijvoorbeeld een opvang voor zwervkatten.
- Vraag of je een keer mag komen kijken met je ouders.
- Of ga samen met de hele klas, gezin of vriendenclub mediteren voor vrede in de wereld.



- Richt je kamer een keer in als een mini-yogastudio.
- Bereid een yogalesje voor met oefeningen uit dit boek.
- Nodig je vrienden uit en doe samen yoga.

# Zorg goed voor jezelf en anderen

Pippi weet precies wat zij en haar vrienden nodig hebben. Op snoepjesdag koopt Pippi met haar goudstukken de snoepwinkel leeg en deelt uit aan alle kinderen in de buurt. En met heel veel liefde zet Pippi met kerst een kleine kerstboompje neer voor de muis die in haar huis woont, en maakt zij een kaasplateautje voor hem klaar.

## **Denken**

- Hoe ben jij een vriend voor jezelf?
- Hoe zorg jij voor je vrienden en voor de wereld?

## **Doen**

- Bedenk een leuke activiteit die je samen kunt doen.
- Nodig je vrienden uit om samen een plan te maken en spreek af wanneer je het gaat uitvoeren. Bedenk wat je daar allemaal voor nodig hebt.
- Zorg dat jullie je goed voorbereiden en geniet samen van de voorpret.
- Voel of je zin hebt in een yogahouding waarbij je helemaal niets hoeft te doen of juist heel veel. Bijvoorbeeld een liggende met een lekker rustig muziekje of de zonnegroet (pagina 50).

