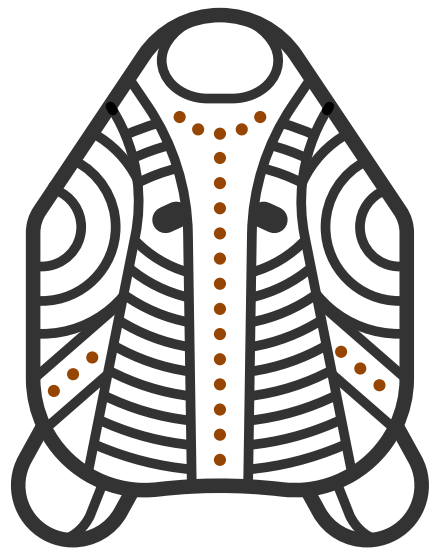


9



ojee: een nauwe grot
met de beer!

vlug terug
door de grot
door de sneeuwstorm
door het diepe woud
door de modder
door de rivier
door het hoge gras
naar de voorduer, deur dicht, trap op
in bed, onder de dekens
dicht bij mekaar...

De klassieker van Helen Oxenbury
in enkele eenvoudige yogahoudingen



© amba-amba.be

5



ga per twee achter mekaar zitten
wie vooraan zit, buigt wat voorover,
de ander gaat masseren
laat het over de rug maar regenen, sneeuwen
laat de wind voelen, enkele druppels
en dan uiteraard ook eens wisselen

Tijd voor een massagemomentje:

ojee: een jagende sneeuwstorm

4



ojee: een donker woud

Je staat rechtop.
Breng je gewicht op je ene voet
Je andere voet komt los van de grond
plaats die aan de binnenkant van je staande been
je handen komen voor je hart
of strek je uit als takken



Maak je klaar voor de berenjacht:

ga met zachte vuisten trommelen
op je armen, benen, romp
voor je hoofd tokkel je met je vingers

Terwijl je aan het trommelen bent, zeg je luidop
en het mag wel stoer hoor:

We gaan op berenjacht
We gaan een hele grote vangen
Wat een mooie dag
We zijn niet bang!

1

3

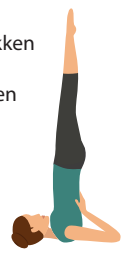


ojee: dikke slikkerige modder

Je staat op handen en voeten
breng een voet dicht bij je handen
en stap
en wissel dan van voet
beeld je in dat je door de modder ploeter

Ojee: Lang wuivend gras

Je zit rechtop
kniëen opgetrokken
rol achterover
gebruik je handen
als ruggesteun.
laat je benen als
grassprietjes
bewegen



Ojee: een diepe, koude rivier



Je ligt op je rug, benen gestrekt
trek een knie naar je toe en strek weer uit
maak zo een golvende beweging in de lang rivier

2



We gaan op berenjacht

