



WINTERRUST



mindfulness oefeningen
voor ouder en kind

Beste ouders/opvoeders, hallo kinderen,

Speciaal voor jullie maakten we dit boekje. Het is een kijk – en doe boekje.

Er staan oefeningen in van eekhoorn en das.

Oefeningen die je samen kunt doen met je familie om even los te komen van alles wat moet en in plaats daarvan te ont-moeten.

De oefeningen helpen je aandacht te richten op één ding. Dat geeft vaak rust. We noemen dit ook wel mindfulness. Voor mindfulness hoef je niet de lotushouding te kunnen of kampioen stilzitten te zijn. Mindfulness is veel meer het oefenen van een houding, een manier van zijn. Wat je oefent is met vriendelijke aandacht te zijn bij wat je aan het doen bent, wat je voelt of denkt.

En dan kun je heel veel ontdekken over jezelf. Dat is dan vaak weer handig, want hoe beter je jezelf kent, hoe beter je weet wat je nodig hebt en waar je grenzen liggen. Je zou mindfulness kunnen zien als een avontuur, een ontdekkingsreis naar binnen toe. Zo hopen wij althans dat jullie het gaan beleven.

Wij wensen jullie veel mindful ontdek – en speelplezier samen!

Simone, Marjet en Daniëlle\



De (kerst)boom een yoga oefening voor balans en concentratie.

Eekhoorn klimt en springt graag in bomen.

Kun jij een sterke boom zijn waar de eekhoorn in kan klimmen?

Ga stevig staan. Als je wilt kun je een stoel met 1 of 2 hand(en) vasthouden. Ga nu op 1 been staan. Hoe voelt dat? Wiebelig of stevig? Spannend of stoer of allebei? Het been waarop je staat is de stam van je boom.

Een stevige, rechte stam met onder je voet sterke wortels die diep de grond in gaan.

De wortels houden je stam stevig vast, zodat jij als boom kunt groeien.

Zet je andere voet nu onder je knie of als je kunt aan de binnenkant van je been, zo hoog mogelijk. Nu mag je als je durft je ene arm boven je hoofd uitstrekken, als de tak van je boom. Als dat goed gaat mag je je andere arm ook uitstrekken.

Sta je nog stevig als boom? Streck je armen als takken maar zo ver mogelijk uit en stel je voor dat je een mooie piek op je kruin hebt die je trots laat zien.

Blijf nu als je kunt vijf ademhalingen staan in de (kerst)boom.

Doe de oefening ook aan de andere kant.

Voel daarna even hoe je lichaam voelt, moe of sterk? Licht of zwaar?

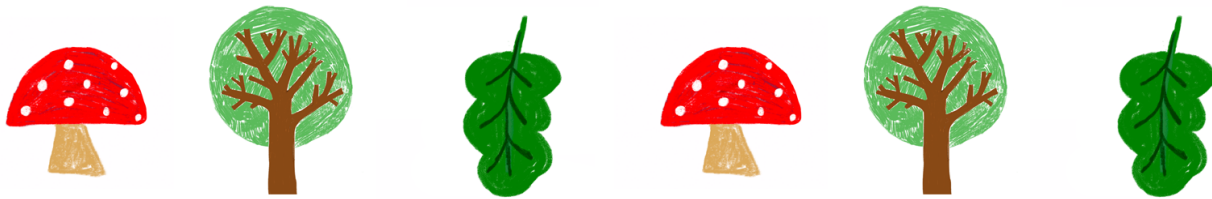


Bewegen als een eekhoorn Beweegoefening voor het trainen van balans.

Eekhoorns achterpoten zijn veel langer dan zijn voorpoten. Daarmee kan hij ver springen. Hij springt met gemak van de ene boomtak naar de andere boomtak. Soms wel drie meter ver. Dan moet je wel zorgen dat je goed in evenwicht blijft. Daarvoor gebruikt de eekhoorn zijn staart. Wij hebben geen staart, maar kunnen ook in evenwicht blijven. Doe maar mee.

- Begin maar even met je enkels te draaien. Gewoon zittend op een stoel. Til 1 voet op en draai 3 rondjes. De ene kant op en dan de andere kant op. Doe hetzelfde met de andere voet. Hoe voelen je voeten nu?
- Sta nu maar eens op van je stoel en buig en strek je benen een paar keer. Hoe voelen je benen nu?
- Maak nu een parcours door de (huis)kamer van blokken, kussens, lage stoeltjes en bijvoorbeeld boeken. Loop nu achter elkaar over het parcours zonder de grond aan te raken.
- Lukt het om de oefening in stilte te doen?

Eekhoorn verhaal – Een voorleesverhaal om over na te praten.



Eekhoorn heeft zin in de dag. Wat zal hij eens gaan doen? Hij zou op zoek kunnen gaan naar wat lekkere nootjes en bessen of heerlijk klimmen in een boom. Een mooie sprong oefenen. Of een voorraadje nootjes verstoppert voor als de winter komt. Zijn nest gezellig maken. Stukken boomschors verzamelen. Op bezoek bij zijn vriend in het nabijgelegen bos. Zwemmen in de beek. Er is zoveel te doen! Waar heb ik de allermeeeste zin in? Vraagt eekhoorn zich peinzend af. Hij kan niet kiezen. En besluit het dan allemaal te gaan doen. Tegelijkertijd. Hij begint te klimmen in de hoogste boom terwijl hij om zich heen zwaaiend met zijn staart zoekt naar een mooi stukje boomschors. Ondertussen oefent hij met zijn achterpoten voor de reuzesprong die hij wil gaan maken en brengt een voorpootje naar zijn mond om een sappig eikeltje op te peuzelen én hij luistert of hij ergens zijn vriend aan hoort komen met wie hij op hetzelfde moment op bezoek wil bij vogel, die zijn poot gebroken heeft bij zijn laatste reis naar het zuiden.

En hee, ziet hij daar niet kever laag op de grond, hij roept naar beneden en buigt ondertussen naar voren om zijn staart als parasol te gebruiken tegen de zonnestraal die hier hoog in de boom op zijn kruin valt. Wat wilde hij nog meer? Oh ja zwemmen! Er valt geen tijd te verliezen, want straks is er helemaal geen tijd meer om te zwemmen en om zijn nest gezellig te maken zou hij eigenlijk even langs willen bij das, die heeft vast nog wel wat wol uit zijn hol over dat hij mag gebruiken om zijn nest te behangen. Terwijl eekhoorn doet en denkt en luistert en als een acrobaat tussen de bomen slingert en uitkijkt over de boomtoppen gaat het mis. Hij verliest zijn evenwicht en valt. Boem, op de grond. Op zijn achterste. Au! Daar zit hij dan.

Even is het stil. Helemaal niets. Eekhoorn voelt even goed, strekt een poot, voelt zijn bips. Niks gebroken, alles doet het. Met de pijn valt het mee, gelukkig. Hij slaakt een diepe zucht. Een blaadje waait een stukje verder. Eekhoorn kijkt naar hoe het blad gaat liggen. Blaast nog een keer en kijkt hoe het blaadje weer opwaait en gaat liggen. Hij voelt zich rustig worden. Waai maar blaadje, waar je wilt, dan blijf ik nog even zo zitten, denkt hij. Het was fijn om zich goed te voelen, maar alles tegelijkertijd willen doen was misschien niet zo'n goed idee geweest. Volgende keer doe ik de dingen ná elkaar, denkt eekhoorn.

Dan staat hij op, klopt zijn staart uit en kijkt om zich heen. Waar zal ik nu eens mee beginnen? Hij doet even zijn ogen dicht en luistert vanbinnen. Hij merkt dat zijn maag knort. Ik heb honger, ik wil eten. Vrolijk klimt hij in een oude eik op zoek naar wat lekkers.

Bespreek met elkaar:

- Kun jij ook dingen tegelijkertijd? Probeer eens van 1 tot 10 te tellen en tegelijkertijd een rondje te draaien op 1 been. Lukt dat? En nu probeer je ook nog te denken aan wat je vanmiddag gaat doen. En in je handen te klappen. Lukt dat nog?
- Hoe voelt je lijf nu? En wat merk je bij je hoofd? Is het vol of leeg?
- Doe nu één ding tegelijkertijd met al je aandacht, bijvoorbeeld je mouw oprollen of maak een handen was beweging met je handen.
- Hoe voelt je lijf nu? Wat merk je bij je hoofd? Is het vol of leeg, merk je verschil?



Rug tegen rug

Das vindt het heerlijk om tijdens zijn winterrust tegen een andere das te liggen.

Lekker warm en zacht.

Ga rug tegen rug zitten met je vader/moeder/broertje of zusje.

Dit kan op de grond of allebei omgekeerd op een stoel.

Sluit je ogen en voel maar even hoe dat voelt. Hoe voelt de rug van de ander?

Voel je de ademhaling van de ander? Probeer dan eens of jullie tegelijk kunnen ademen.

Probeer in hetzelfde ritme te ademen. Neem hier een paar minuten voor. Probeer dan eens

of jullie samen kunnen bewegen? Langzaam bewegen jullie met je rug tegen elkaar. Naar

rechts, naar links. Naar voren en achter. Of maak een rondje, naar rechts en dan ook eens

naar links. Beweeg langzaam.

Wie leidt de beweging en wie volgt? Kun je dat voelen? Kunnen jullie dat ook om wisselen?

Zonder te praten?

Kom dan weer langzaam tot stilstand. Voel de rug van de ander. Voel de ademhaling. Doe

rustig je ogen weer open. Draai je om en glimlach, fijne dag!



Kom zitten, met jezelf als jezelf mindfulness oefening voor opmerkzaamheid.

Één van de deelnemers leest de oefening voor en de anderen voeren de oefening uit. De voorlezer spreekt rustig en met aandacht.

“Je zit rechtop op je stoel, je voeten op de grond, je rug recht. Laat je schouders ontspannen hangen en leg je handen op je schoot. Ontspan je gezicht en als je wilt sluit je je ogen. Probeer eens of je heel stil kunt zitten, zonder te bewegen. Richt je aandacht helemaal op jezelf. Je zit met jezelf als jezelf.

(stilte)

Ga maar eens met je aandacht naar je lichaam. Voel je nog iets bewegen, een kriebel of tinteling? Wat merk je op in jouw lichaam?

(stilte)

En kijk eens dan of je ergens in je lichaam je ademhaling opmerkt. Misschien bij je neus of je mond. In je borst of wat lager in je buik? Waar voel jij de adem?

(stilte)

De adem laat je lichaam bewegen. Leg je handen op je buik en voel maar hoe bij iedere inademing je buik omhooggaat en bij iedere uitademing je buik omlaaggaat. Alsof er een ballon in je buik zit. Bij elke inademing wordt de ballon opgeblazen en bij de uitademing loopt deze weer leeg. Voel het maar. Je buik gaat omhoog bij elke inademing en omlaag bij elke uitademing.

(stilte)

Je hoeft niet je best te doen om je ademhaling te veranderen, volg je adem gewoon zoals die bij jou is. Voel het maar. Je ademt in... en uit... in... en uit...

Hou je handen nog maar even op je buik en volg de beweging van je adem. Je buik gaat omhoog bij elke inademing en omlaag bij elke uitademing.

(stilte)

Je adem is er altijd, als een beste vriend.”

Besprek met elkaar na: Hoe was dit om te doen? Wat is je opgevallen? Hoe voel je je nu

Deze oefeningen zijn onderdeel van het onderwijsprogramma Bosdwalen. Bosdwalen is een onderwijsprogramma Mindfulness voor in de klas, dat bestaat uit vier modules die allemaal een ander aandachtsgebied hebben.

Eekhoorn gaat over het lichaam, module Das over ontspanning, module Hert over vriendelijk zijn voor jezelf en de ander en module Vogel over gedachten en gevoelens.

Dit programma biedt een mogelijkheid om te dwalen, om even los te komen van de gebruikelijke lesstof en op een andere manier te onderzoeken en te leren. Leren door te vertragen en op te merken.

Met een kist vol materialen, kaarten om mee te spelen en een interactieve webpagina kunnen leerkrachten het hele jaar aan kinderen van groep 1 t/m 8 Mindfulness-oefeningen bieden.

Het programma is ontwikkeld door Marjet Vinken (pedagoog en mindfulness kindertrainer) en Daniëlle van de Ven (theatermaker en yoga/mindfulness kindertrainer). Simone van den Berg heeft de vormgeving gedaan. Voor meer informatie kun je een kijkje nemen op www.trainingsbureaubijjet.nl of/en contact opnemen met info@trainingsbureaubijjet.nl

WINTERRUST

mindfulness oefeningen
voor ouder en kind



