

Langzame bewegingsoefeningen (Kum Nye)

Een belangrijk onderdeel van “Aandacht in de klas “ zijn de langzame bewegingsoefeningen. Deze oefeningen behoren tot de Kum Nye ontspanningsmethode, een Tibetaanse vorm van yoga. Kum Nye is geworteld in oosterse medische en meditatieve tradities met een diep inzicht in de wisselwerking tussen geest, lichaam, adem en zintuigen. Het bestaat uit meditaties, houdingen, bewegingen, ademhalingstechnieken en vormen van zelfmassage. Met Kum Nye breng je je aandacht in je lichaam, zodat je mentaal en fysiek ontspant en opent. (Bron: <https://www.nyingma.nl/studievelden/kum-nye-tibetaanse-yoga/>).

Centraal bij deze langzaam uitgevoerde bewegingsoefeningen is het *voelen* van sensaties of subtiele gevoelens als ontspanning, rust, warmte, tinteling en helderheid en ruimte. De stimulering van deze sensaties brengen lichaam, adem en geest van zowel de leerling als leerkracht in balans. Dit heeft een positieve uitwerking op het welzijn, aandachtsvermogen, de werkhouding en sociale betrokkenheid van zowel leerkracht als leerling en dus op het leren en lesgeven. De oefeningen verminderen tevens spanning en stress.

Als kinderen de sensaties beginnen te voelen dan neemt de intensiteit van dit voelen toe door de gevoelde sensaties te laten *uitbreiden*. Dit proces van uitbreiding gaat vanzelf als de aandacht op de sensaties vastgehouden wordt. Als je bijvoorbeeld warmte in je armen voelt dan hoeft die warmte zich niet tot je armen te beperken maar kan deze door je hele lichaam stromen, waardoor je hele lichaam warm aanvoelt. Als het uitbreiden niet direct gevoeld wordt, dan kan het ook voorgesteld worden dat het gebeurt. Opvallend is dat kinderen een natuurlijke gevoeligheid hebben voor dit proces van uitbreiding. Dit proces is te vergelijken met een kacheltje dat warmte naar alle kanten uitstraalt of met het uitbreiden van rimpels op het water als een steentje in het water gegooid wordt. Uitbreiding wordt versterkt door na de oefeningen een tijdje stil te zijn en de aandacht op de sensaties te blijven vestigen.

Een belangrijke instructie na de oefeningen is dat kinderen de gevoelde rust en concentratie in de volgende lesactiviteit doorzetten.

Op de volgende pagina staan twee Kum Nye oefeningen uitgewerkt die gemakkelijk in de klas gedaan kunnen worden. Het zijn ‘Vliegen’ en de ‘Energiebal’. De volgende aanwijzingen kunnen behulpzaam zijn het geven van de oefeningen:

- Doe de oefeningen eerst zelf, zodat je weet hoe je ze moet instrueren en de uitwerking van de oefeningen aan den lijve ervaart;
- Voordat kinderen beginnen, laat ze eerst goed in balans zitten of staan;
- Geef aan dat ze de bewegingen langzaam en gelijkmatig uitvoeren;
- Laat kinderen de overgangen van spanning naar ontspanning voelen;
- Instrueer hen dat ze rustig, zacht en gelijkmatig ademen liefst door neus en mond, vooral als een oefening zwaarder wordt. Als ze door deze ademhaling afgeleid raken, laat ze dan op hun gewone manier ademen;
- Ga na afloop een tijdje rustig in de zithouding zitten waardoor de gevoelens en sensaties, die door de oefeningen zijn opgeroepen, de kans krijgen om zich uit te breiden. De tijdsduur dat je met de kinderen kunt nazitten is afhankelijk van jouw concentratievermogen en die van de kinderen.

Vliegen

Deze oefening kan de gedachtestroom tot rust brengen en het concentratievermogen verhogen.



De uitgangshouding:

Ga ontspannen en in balans staan met het gewicht over beide benen verdeeld;
Voeten op ongeveer schouderbreedte uit elkaar;
Benen recht en knieën niet op slot;
Buik ontspannen, rug en nek natuurlijk gestrekt en hoofd rechtop;
Schouders hangen laag, armen hangen langs het lichaam en vingers zijn ontspannen;
Gezicht ontspannen, ogen kijken met een ruime blik naar voren, kaken ontspannen en mond lichtjes open;
Rustige en gelijkmatige ademhaling, eventueel door neus en mond.

Beweeg je armen langzaam en gelijkmatig
Zijwaarts omhoog, met de handpalmen naar beneden;
“net als de vleugels van een vogel”



Beweeg je armen tot boven je hoofd, totdat de achterkant van de handen elkaar bijna raken, de vingers zijn gestrekt;
“alsof ze naar de hemel wilt uitreiken”;
Probeer zo weinig mogelijk achterover te hellen;
Strek je armen nog een beetje meer naar boven uit. Voel de strekking, ontspan in de strekking door rustig te ademen tot in je buik en je dijen te ontspannen.

Ontspan je armen en merk de overgang van spanning naar ontspanning op;

Laat je armen heel rustig en gelijkmatig zijwaarts zakken, met de handpalmen naar beneden gericht;

“alsof de vogel weer op de aarde landt”;

Blijf rustig door neus en mond ademen;

Doe de oefening drie keer;

Ga na afloop rustig zitten en voel wat de oefening aan sensaties en gevoelens heeft opgeroepen.



Energie- of warmtebal

Deze oefening vergroot het concentratievermogen en laat spanningen in de bovenrug en schouders los.



De uitgangshouding:

Ga ontspannen en in balans staan met het gewicht over beide benen verdeeld;
Voeten op ongeveer schouderbreedte uit elkaar;
Benen recht en knieën niet op slot;
Buik ontspannen, rug en nek natuurlijk gestrekt en hoofd rechtop;
Schouders hangen laag, armen hangen langs het lichaam en vingers zijn ontspannen;
Gezicht ontspannen, ogen kijken met een ruime blik naar voren, kaken ontspannen en mond lichtjes open;
Rustige en gelijkmatige ademhaling, eventueel door neus en mond.

Beweeg je armen heel langzaam en gelijkmatig voorwaarts omhoog tot boven je hoofd, “alsof ze omhoog zweven”;
Adem rustig en gelijkmatig door neus en mond.



Als je armen boven je hoofd zijn, wijzen de handpalmen naar voren;
Stel je dan voor dat er een grote energie- of warmtebal voor je lichaam aanwezig is.

Beweeg je armen dan gelijkmatig en zijwaarts naar beneden, “alsof je die bal met je handen aan de zijkanten helemaal omvat”;
De handpalmen zijn naar voren gericht;
Voel de energie in de handen;
Rond de beweging af en doe deze nog twee keer.

Ga na afloop nog even rustig zitten en voel de opgewekte gevoelens en sensaties;
Laat ze steeds groter worden als een kachelletje dat warmte uitstraalt.

