

1. Gedachten rustig maken

Deze oefening ontspant nek, hoofd en schouders en vertraagt de stroom van gedachten en beelden.



De zithouding:

Ga in de zithouding zitten (zie 2.5.1 Zitoefeningen: zeven aandachtspunten voor het zitten);

Vanuit de zithouding breng je je kin heel langzaam naar je borst; Til dan je kin heel langzaam op tot hij naar het plafond wijst; Herhaal dit een aantal keren om de nek en schouderspieren te ontspannen.



Maak cirkelbewegingen met je hoofd. Dit doe je met de klok mee;
Beweeg eerst je hoofd naar beneden;
Voel de strekking aan de achterkant van je nek.



Beweeg nu je hoofd naar rechts, waarbij het rechteroor naar de rechterschouder gaat;
Voel de strekking aan de linkerkant van je nekspier;
Forceer niets.

Maak een doorgaande beweging met je hoofd naar boven;
Voel de strekking aan de voorkant van je nek;
Kijk naar boven, je kin is naar boven gericht en je nek kan iets naar achteren hellen;
Je ogen begeleiden de cirkelbeweging van je hoofd met de wijzers van de klok mee.





Beweeg nu je hoofd naar links, waarbij het linkeroor naar de linkerschouder gaat;
Voel de strekking aan de rechterkant van je nekspier;
Forceer niet.

Maak de cirkelbeweging af. Doe vervolgens nog twee cirkelbewegingen met de wijzers van mee;
Als je drie cirkelbewegingen hebt gemaakt, maak dan drie cirkelbewegingen met je hoofd tegen de wijzers van de klok in;
Ga na afloop nog even stilzitten en voel je nek en je hele lichaam. Wat voel je? Merk je ook iets in je hoofd?

2. Langzame wave

Vooraf kunnen een aantal snellere waves, als energizers, gedaan worden. Het is dan belangrijk om ontspannen met armen en benen naar beneden te zwaaien en zonder al te veel moeite weer omhoog te zwaaien.



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 nu langzaam je beide armen voorwaarts naar boven tot boven je hoofd;
Je handpalmen wijzen naar voren.

Buig dan met gestrekte armen je bovenlichaam vanuit je middel naar voren en beneden, totdat je helemaal beneden bent;

Als je beneden bent, laat je je hoofd hangen;

Strek je vingers, houd je benen zo recht mogelijk;

Knieën zijn ontspannen net niet op slot;

Voel de strekking in je benen en adem een aantal keren diep in en uit.



Buig een beetje door je knieën en kom langzaam omhoog, waarbij je armen de beweging leiden, je hoofd blijft tussen je armen;

Als je rechtop staat, buig je bovenrug en gestrekte armen iets naar achteren en omhoog, zonder te forceren en kijk naar het plafond;

Voel de strekking in je armen en bovenrug, voel de ruimte in je borst en ontspan je buik;

Kom voorzichtig weer rechtop en vervolg de beweging naar voren en naar beneden.

Maak nog twee bewegingen en als je bij de derde keer rechtop staat, breng je armen zijwaarts naar beneden met de handpalmen naar beneden;

Tenslotte sta of ga je een paar minuten zitten en voel je de gevoelens en sensaties;

Laat de gevoelens groter worden door er aandacht aan te geven.

Deze oefening is een energizer voor het hele lichaam.

3. Schouders ophalen



De zithouding:

Ga in de zithouding zitten (zie 2.5.1 Zitoefeningen: zeven aandachtspunten voor het zitten);

Leg je handen met de vingers naar voren op je dijen, bij je liezen.

Duw nu je handen langzaam tegen je dijen zodat je armen zich strekken en je schouders zo ver mogelijk omhoog gaan;
Als je denkt dat je schouders niet verder omhoog kunnen, ontspan dan je lichaam, misschien merk je dat je schouders nog een beetje hoger kunnen;
Laat je nek tussen je schouders zakken;
Je kin raakt bijna je borst;
Blijf een tijdje in deze houding zitten, afhankelijk van het concentratie- en uithoudingsvermogen van de kinderen;
Adem lichtjes door.



Laat je schouders heel langzaam in een rechte lijn zakken;

Je ellebogen buigen als je armen verder ontspannen;
Neem een minuutje om te ontspannen;

Doe de oefening één, twee of drie keer;
Blijf na afloop nog een tijdje stil zitten;
Welke sensaties voel je in je lichaam?

De oefening kan ook staande gedaan worden. Laat je armen ontspannen en vlak langs je lichaam hangen terwijl je schouders in de schouderkommen ronddraaien.

Deze oefening kan veel gevoelens en sensaties in het lichaam oproepen, vooral in de ruggengraat.

4. Zware gordijnen dicht en weer opendoen

Deze oefening stimuleert de bloedsomloop en oplettendheid en verfrist je als je je moe, slaperig of chaotisch voelt.



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 voor je uit tot op schouderhoogte of iets daarboven;

Je handpalmen wijzen dan naar beneden op ongeveer vijf centimeter uit elkaar;
Draai de handpalmen dan naar buiten toe, zodat de rug van de handen naar elkaar toewijzen.



Stel je bij je handpalmen een groot en zwaar gordijn voor, die je met handpalmen wilt opendoen;
Begin je gestrekte armen heel langzaam naar buiten te bewegen, alsof je het gordijn met de handpalmen opent;
Duw krachtig tot je gestrekte armen iets achter je schouders zijn;
Adem licht en rustig door en probeer de beweging vol te houden.

Stel je nu voor dat je de zware gordijnen met de rug van je handen weer dicht gaat doen;

Beweeg heel langzaam je gestrekte armen weer naar het midden, totdat je handen weer ongeveer vijf centimeter van elkaar af zijn;

Beweeg je handpalmen weer naar beneden en ontspan je armen;

Kun je de ontspanning, opluchting in je armen voelen?;

Tenslotte laat je je armen weer zakken naar de uitgangshouding.

Doe de oefening nog 1 of 2 keer.

Laat de opgeroepen gevoelens uitbreiden



Nagesprekjes: Hoe voel je je nu? Wat voel je in je lichaam? Was het moeilijk vol te houden? Hoe kon je het volhouden?

5. Op een lage stoel zitten



De uitgangshouding:

Sta rechtop en goed in evenwicht, je benen wijd uit elkaar en je tenen iets naar buiten gekeerd;

Zet je handen op je dijen, je duimen aan de binnenkant van het been;

Buik ontspannen, rug en nek natuurlijk gestrekt en hoofd rechtop;

Gezicht ontspannen, kijk recht vooruit, kaken ontspannen en mond lichtjes open;

Rustige en gelijkmatige ademhaling, eventueel door neus en mond.

Buig nu je knieën en laat je bekken zakken, “alsof je op een lage stoel gaat zitten”;

Zak niet te diep, maar blijf ook niet te rechtop staan;

Zak zover naar beneden dat je tot een punt komt waarbij je benen wat gaan trillen;

Als je dat punt hebt gevonden, hou het dan 15 seconden vast;

Strek na 15 seconden langzaam je benen;

Beweeg je voeten naar elkaar, laat je armen ontspannen langs je lichaam hangen;

Voel even wat er in je lichaam gebeurt.

Doe deze oefening drie keer. Als je wat vertrouwder met deze oefening bent, kun je de zithouding langer aanhouden;

Ga na afloop nog even op je stoel zitten en voel de sensaties in je lichaam.



Deze oefening is een energizer voor het onderlichaam.

6. Ruimte omarmen

Deze oefening kan het bewustzijn voor de omgeving vergroten, de gedachtestroom tot rust brengen en het concentratievermogen doen toenemen.

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 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 beide armen naar voren en omhoog tot schouderhoogte;
Kruis dan je rechterarm over je linkerarm;
Pak met je rechterarm je linkerelleboog stevig vast;
Pak met je linkerarm je rechterelleboog vast.



Beweeg beide armen omhoog tot boven je hoofd;
Je hoofd nestelt zich tussen je armen;
Strek je armen een beetje omhoog en je bovenrug lichtjes naar achteren;
Kijk langzaam naar het plafond.

Ontvouw nu langzaam je armen, met de handpalmen naar het plafond totdat beide armen gestrekt boven je hoofd zijn;
Kijk iets naar achteren omhoog, zodat je rug zich lichtjes naar achteren uitstrekt.





Beweeg je armen gelijkmatig zijwaarts naar beneden,
“alsof ze de ruimte helemaal omarmen”;
Je hoofd is weer rechtop;
Als beide armen beneden zijn, doe de oefening dan nog twee keer.

Ga na afloop zitten en voel de opgeroepen sensaties en gevoelens;
Geef de gevoelens de ruimte om zich uit te kunnen breiden, net ‘als kringen op het water als je een steentje in het water gooit’, of ‘als een kacheltje die warmte uitstraalt’.