

## Zitoefeningen

Gewoonlijk denken we dat ons lichaam alleen uit huid, botten, spieren, organen etc. bestaat. Maar ons lichaam is meer dan dat omdat lichaam en geest met elkaar verbonden zijn. Uit de lichaamshouding kunnen we bijvoorbeeld opmaken hoe we denken en voelen. Kijk maar eens naar het verschil tussen een kwieke of neerslachtige lichaamshouding. Omdat ons lichaam met onze geest verbonden is kunnen we beter van een *'belichaming'* spreken.

De bewustwording van onze belichaming heeft grote invloed op onze aandacht en concentratie en dus op het leerproces. Als kinderen onderuit gezakt zitten gaat dit ten koste van hun oplettendheid en worden ze sloom en verveeld. Als kinderen ingespannen zitten, worden ze moe, onrustig en misschien wel angstig. De beste manier om te concentreren is met een rechte rug, want dan ben je tegelijk ontspannen en alert. Laat kinderen de verschillende zithoudingen voelen en maak ze bewust van de invloed van de houdingen op de aandacht. Als je kinderen bijvoorbeeld ziet hangen, corrigeer hun houding op een positieve manier door hen op hun rechte rug te wijzen. Een juiste zithouding wordt ontwikkeld door training en oplettendheid.

Hierna wordt eerst de zithouding uitgelegd en daarna volgen een aantal oefeningen voor een goede zithouding. De oefeningen kunnen het beste als warming-up gebruikt worden. Ze vergen slechts 5 à 10 minuten van de les.



### **ZEVEN AANDACHTSPUNTEN VOOR HET ZITTEN:**

1. Zet je voeten plat op de grond, enkels recht, knieën recht vooruit en knieën iets lager dan je heupen;
2. Zit actief voorop je stoel, je rug is op natuurlijke wijze gestrekt, waardoor je met een ontspannen lichaam en alerte geest kunt zitten;

3. Je nek strekt zich heel natuurlijk als je je kin iets intrekt en een klein beetje richting je borst laat gaan, je hoofd is rechtop;
4. Je armen en schouders zijn ontspannen en je handen rusten met de handpalmen naar beneden op je knieën;
5. Je ogen zijn gesloten of half geopend met een ruime en kalme blik naar voren, beetje naar beneden, zo langs je neus omlaag (niet gericht op iets of iemand);
6. Je mond is enigszins open en je kaken zijn ontspannen;
7. Het puntje van je tong raakt zachtjes het gehemelte achter de voortanden, zodat je tegelijkertijd door zowel neus en mond ademt. Als dit afleidend werkt, adem dan rustig en kalm op jouw natuurlijke manier.

## **Oefeningen voor het zitten:**

### **1. Reisje door je lichaam**

*Vooraf:* Vraag kinderen of ze hun ogen willen sluiten zodat ze zich beter kunnen concentreren. Laat de kinderen visualiseren dat ze zo 'onbeweegbaar als een berg zitten of zo waardig als een koning'. Vertel hen dat ze een reisje met hun aandacht door hun lichaam gaan maken. Ga de 7 aandachtspunten na. Het concentratievermogen van de kinderen bepaalt hoe lang ze hun aandacht op elk aandachtspunt kunnen vasthouden. Spreek rustig en helder in:

- Kun je je voeten op de grond en billen op de stoel voelen (station 1)?;
- Voel je buik. Voel vooral de onderkant van je buik, die heel ontspannen is. Kinderen kunnen hun hand op de onderkant van hun buik leggen als ze het moeilijk vinden om deze te voelen. Misschien kun je bij het in- en uitademen het uitzetten en inkrimpen van je buik voelen;
- Denk eens aan je rug die lang en recht is (station 2);
- En voel je nek die ook lang is, beweeg je kin een beetje naar je borst en houd je hoofd rechtop in balans (station 3);
- Voel je schouders, armen en handen die op je knieën of bovenbenen rusten. Zijn ze allemaal ontspannen (station 4)?
- Verplaats je aandacht naar je hoofd, trek maar even een rare grimas en ontspan je gezicht dan helemaal. Ontspan je ogen die dicht of een klein beetje open zijn, kaak ontspannen, mond ietsje open, keel open voor een goede ademhaling (station 5 en 6);
- Tong tegen gehemelte net vlak achter je voortanden en adem rustig door neus en mond (station 7). Als dit moeilijk gaat, adem dan rustig verder zoals jij dat wilt. Als de adem maar rustig en kalm.

### **2. Reisje door het lichaam met visualisatie**

Als variatie kunnen leerlingen hun diverse lichaamsdelen in hun verbeelding inkleuren met een eigen gekozen kleur. Denk hierbij met name aan voor hen rustgevende en/of frisse kleuren. Als ze al hun lichaamsdelen hebben ingekleurd, kunnen ze zich voorstellen dat ze onder een douche van wit licht of wit water staan, die de kleuren van de diverse lichaamsdelen van boven naar beneden weer schoonspoelt. Het water verdwijnt dan in de grond.