

Wakker worden



De kinderen liggen op hun rug op de grond op een matje. Geef op een rustige manier de instructies.

- Trek je knieën op en zet je voeten op de grond. Voel hoe je benen rusten op je voeten. Ga langzaam met je gedachten langs je rug naar omhoog en voel waar je rug op de grond komt. Laat je achterhoofd zwaar worden. Voel hoe het naar beneden wordt getrokken. Ontspan je gezicht. Laat je mond open hangen en je adem vrij in en uit stromen. Voel de beweging van je ademhaling

Wanneer je merkt dat de kinderen heel rustig zijn, ga verder

- Laat nu heel zachtjes, wanneer je uitademt, klank meekomen. Stel je voor dat je net wakker wordt en knort en kreunt. Luister hoe het geluid vanuit je buik komt. Let erop dat je mond goed open is en richt je klank naar het plafond, alsof je het dak wil wegduwen met je klanken. Steeds verder en verder weg. Laat alles maar gewoon los. Laat nu je klank stilletjesaan zachter worden, alsof je terug in slaap valt. Laat de klank verdwijnen. Geniet nu van de stilte en het naklinken van de klank. Wanneer je helemaal rustig bent, kom je terug overeind.

Een druppel in de oceaan



De kinderen liggen op een matje, op een comfortabele manier. Praat rustig terwijl je de instructies geeft. Geef de kinderen tussendoor voldoende tijd om de inbeelding te maken.

- Sluit je ogen en adem 3 x in en uit. Stel je nu een heerlijke zoute oceaanwind voor. Adem deze diep in en uit.
- Stel je vervolgens voor dat je langzaam verandert in een heel klein druppeltje. Elke keer dat je uitademt word je kleiner en kleiner.
- Je rolt als klein druppeltje richting de grote oceaan. Je kunt niet wachten om haar te ontmoeten!
- Je bent nu heel dichtbij, je komt nu zelfs andere kleine druppeltjes tegen die uit de grote golf komen! En dan spring je in de oceaan!
- Je bent nog steeds een druppeltje, dansend op de golven van de oceaan. Wat leuk is dit! Je rolt, springt, danst!
- En dan ontspan je. Je ontspant in de oceaan. Je smelt samen met de grote oceaan. Tot dat je de oceaan bent. Eindeloos groot. De golven zijn je armen en voeten, je danst in het rond van plezier, je omhelst alle kleine druppeltjes die naar je toe komen.

(neem een paar minuten stilte)

- Adem nu een keer heel diep in en uit. Voel je lichaam, voel het contact met de aarde, je lichaam is ontspannen, je voeten en armen zijn ontspannen. Adem een keer diep in uit, wees je bewust van het stromen van je adem. Ga nu rustig op je zij liggen, en blijf daar voor een moment. Je hebt nu ervaren wat het is om een oceaan te zijn, nu ben je weer lichaam...