

Totale ontspanning voor kinderen

Lees de tekst langzaam en neem pauzes van twee of drie ademhalingen tussen de onderdelen van het lichaam waar de tekst van spreekt.

Introductie

Diepe ontspanning geeft ons lichaam een kans om te rusten. Als ons lichaam op zijn gemak is en ontspannen, dan zal onze geest rustig en vredig zijn.

De oefening van totale ontspanning is erg belangrijk om ons lichaam en onze geest te helen.

Neem alsjeblieft de tijd om vaak diepe ontspanning te oefenen. Je kunt het op elk moment van de dag oefenen, bijvoorbeeld 5 of 10 minuten net na het ontwaken 's ochtends, voordat je 's avonds naar bed gaat of tijdens een pauze midden op een drukke dag.

Het belangrijkste is dat je ervan geniet.



Ontspan. Sluit je ogen. Laat je armen zachtjes rusten aan beide kanten van je lichaam, laat je benen en voeten rusten. De voeten vallen vanzelf een beetje naar buiten. Wanneer jouw lichaam deze houding niet goed kan aannemen, vind dan een voor jou comfortabele houding en ontspan je in die positie.

Weet je dat je een wonder bent? Jouw hele lichaam is een mirakel, van het haar op je hoofd, helemaal naar beneden tot aan je kleinste teen.

Begin met in- en uitademen. Terwijl we inademen, voelen we onze buik een beetje opbollen. Als we uitademen voelen we onze buik weer plat worden. Onze ademhaling vloeit in en uit ons lichaam zoals de golven op een oceaan, heel kalm, heel vredig. Volg het opbollen en plat worden van je buik gedurende meerdere ademhalingen.

Terwijl ik in- en uitadem, word ik me ervan bewust dat mijn lichaam hier ligt. Ik voel de plaatsen waar mijn lichaam de mat/vloer raakt: mijn hielen, de achterkant van mijn benen, mijn billen, mijn rug, de achterkant van mijn armen en handen, de achterkant van mijn hoofd.

Ik voel hoe ik dieper en dieper in de mat wegzak, hoe ik alles loslaat: de zorgen, angsten, gedachten en de plannen voor de toekomst.

Inademend ben ik me bewust van mijn twee handen. Uitademend ontspan ik alle spieren in mijn handen.

Inademend voel ik me gelukkig met mijn twee goede handen. Uitademend glimlach ik naar mijn handen. Ze zijn zo kostbaar!

Dankzij mijn handen kan ik met zand spelen en een zandkasteel bouwen. Met mijn handen kan ik schilderen, tekenen, schrijven. Ik kan iets bouwen en iets repareren of een dier aaien. Ik kan fietsen, in een boom klimmen en een sneeuwbal gooien. Ik kan de hand van mijn vriend vasthouden, mijn veters strikken, helpen met koekjes bakken en koken. Ik kan mijn haar borstelen en nog heel veel meer.

Inademend strek ik mijn handen uit. Uitademend ontspan ik ze. Mijn handen zijn twee hele goede vrienden die me altijd helpen.

Inademend ben ik me bewust van mijn armen. Uitademend laat ik mijn armen helemaal ontspannen. Inademend voel ik me happy met mijn sterke armen. Uitademend laat ik elke gespannen spier los en voel ik blijdschap en rust in alle cellen van mijn armen.

Met mijn armen kan ik mijn ouders, mijn opa's en oma's een knuffel geven. Mijn armen helpen me om op een schommel te spelen, te zwemmen of een bal te werpen. Ze helpen me als ik een radslag wil doen, de vuilnis buiten zetten en een jong poesje dragen. Nu heb ik een gelegenheid om mijn armen te bedanken. "Dank je wel, armen." Ze doen zoveel voor mij.

Inademen strek ik mijn armen uit. Uitademend laat ik mijn armen rusten, totaal ontspannen. Ik glimlach naar mijn twee goede vrienden.

Inademend ben ik me bewust van mijn schouders. Uitademend laat ik mijn schouders rusten en hun hele gewicht aan de vloer geven. Inademend stuur ik liefde naar mijn schouders. Uitademend glimlach ik tegen mijn schouders. Ik ben dankbaar voor hun kracht. Elke keer als ik uitadem voel ik mijn schouders meer en meer ontspannen.



Inademend ben ik me bewust van mijn voeten. Uitademend glimlach ik naar mijn voeten. Ik wiebel met mijn tenen, met alle tien. Het is leuk om twee voeten te hebben. Met mijn voeten kan ik lopen en rennen, sporten, dansen en op een fiets rijden. Mijn voeten vinden het heerlijk om het warme zand te voelen als ik over een strand loop. En als het regent willen mijn voeten door de plassen waden. In een park of op een speelplaats genieten mijn voeten

van rennen en springen en haasje over doen. En als ik moe ben, houden mijn voeten ervan te rusten. "Dank je wel, voeten."

Inademend strek ik mijn voeten en tenen uit. Uitademend laat ik mijn voeten ontspannen. Ik voel me gelukkig met mijn voeten.

Inademend ben ik me bewust van mijn rechter en mijn linker been. Uitademend geniet ik van mijn benen. Mijn benen groeiden elke dag, vanaf het moment dat ik een klein baby'tje was. Ze groeien nog altijd en veranderen zelfs op dit moment. Mijn groeiende benen helpen me om rechtop te staan, elke dag een piepklein beetje groter te worden. Met mijn benen kan ik in de kleermakerszit zitten of een spagaat maken. Ik kan ermee voetballen en steltlopen. De trap op en af gaan, heen en terug lopen naar school. Ik heb al vele kilometers gelopen op mijn eigen benen. Het voelt goed om benen te hebben.

Inademend maak ik mijn benen lang. Uitademend laat ik ze ontspannen. Mijn benen zijn als een wonder en ze zijn er altijd voor mij.

Inademend voel ik mijn ogen. Uitademend glimlach ik naar mijn ogen. Inademend laat ik de vele kleine spiertjes rond mijn ogen los. Uitademend stuur ik liefde en zorg naar mijn ogen.

Mijn ogen zijn een geschenk! Met mijn ogen kan ik jou zien en mezelf. Ik kan vogels zien vliegen in de blauwe lucht. Ik kan de gele maan zien, hoog boven mijn hoofd. Ik kan ermee lezen en schrijven en televisie kijken. Ik kan mieren bekijken die iets bouwen en ik kan er sommen mee maken. Als ik verdrietig ben kan ik huilen en de tranen laten stromen. Mijn ogen laten zien wat er in mij is.

Inademend knijp ik mijn ogen stijf dicht. Uitademend ontspan ik ze en laat ze rusten. "Dank je wel, ogen, dat ik kan zien; er is zoveel moois te zien om mij heen."

Inademend voel ik mijn longen opzwellen. Uitademend voel ik hoe ze weer krimpen.

Inademend voel ik me zo gelukkig dat ik twee goede longen heb. Uitademend glimlach ik met vriendelijkheid naar mijn longen. Mijn longen zijn ongelooflijk. Ze helpen me dag en nacht met ademen, zelfs als ik slaap. Ze brengen zuurstof in mijn lichaam en geven me de kracht om te spreken, te zingen, te schreeuwen, te fluisteren, te giechelen en te mopperen. Toen ik nog maar net geboren was, was het eerste dat ik deed een diepe inademing nemen. Vanaf die tijd waren mijn longen er altijd voor mij, iedere minuut van elke dag.

Ik adem de frisse lucht in en als ik uitadem laat ik mijn longen relaxen en ontspannen.

Inademend weet ik dat mijn hart, in mijn borst, klopt. Uitademend geniet ik van mijn hart en laat het rusten. Met mijn inademing stuur ik liefde naar mijn hart. Met mijn uitademing glimlach ik naar mijn hart. Mijn hart houdt me levend en het is er altijd voor me, elke minuut, elke dag. Het neemt nooit pauze. Mijn hart klopt al sinds ik een vier weken oude foetus was in de buik van mijn moeder.

Het is een fantastisch orgaan dat het mogelijk maakt om alles te doen wat ik doe op een dag. Inademend weet ik dat mijn hart ook van mij houdt. Uitademend beloof ik dat ik manieren zal vinden om mijn hart sterk en gezond te houden. Met elke uitademing voel ik dat mijn hart zich meer en meer ontspant en ik voel dat elke cel in mijn lichaam met kalmte en ontspanning glimlacht.

(Hier kun je zachte muziek laten horen of een mooi liedje zingen.)

Inademend ben ik me bewust van mijn maag. Uitademend laat ik mijn maag ontspannen. Terwijl ik inadem geniet ik van mijn maag. Bij het uitademen glimlach ik naar mijn maag. Elke dag verteert mijn maag het voedsel dat ik eet en geeft me energie en kracht. Nu laat ik hem totaal rusten.



Inademend voel ik dat mijn maag happy is en licht. Uitademend ben ik zo dankbaar voor mijn maag. Hij is er altijd voor mij.

Nu breng ik mijn aandacht naar een plek in mijn lichaam die ziek is of pijnlijk. Ik gebruik dit moment om me van die plek bewust te zijn en er liefde heen te sturen. Inademend gun ik die plek rust. Uitademend glimlach ik er vriendelijk naar.

Ik weet dat er andere delen in mijn lichaam zijn die nog sterk en gezond zijn. Ik laat deze sterke delen van mijn lichaam energie en kracht sturen naar de zwakke of zieke plek. Ik voel

de steun, de energie en de liefde van de gezonde delen van mijn lichaam in het zwakke deel dringen, het kalmeren en helen.

Inademend weet ik dat mijn lichaam een wonder is, want het kan zichzelf helen als het ziek is. Ik laat al mijn zorgen en angsten gaan die ik in mijn lichaam heb. Ik adem in en uit, ik glimlach met liefde en vertrouwen naar de plek in mijn lichaam die niet goed voelt.

Inademend voel ik hoe mijn hele lichaam op de grond ligt. Uitademend geniet ik van het gevoel om uitgestrekt op de vloer te liggen, ontspannen en kalm. Ik glimlach tegen mijn hele lichaam terwijl ik inadem en stuur mijn liefde en mededogen naar mijn hele lichaam terwijl ik uitadem. Ik voel alle cellen in mijn lichaam vrolijk met me mee glimlachen. Ik voel dankbaarheid voor alle cellen in mijn lichaam. Ik voel het vriendelijke opbollen en terugvallen van mijn buik.

De oefening van totale ontspanning is nu voorbij. Je kunt zachtjes je handen en voeten bewegen en je langzaam uitstrekken. Rol dan op je zij en ga zitten. Als je er klaar voor bent, open je je ogen. Neem de tijd om kalm en langzaam te gaan staan. Geniet ervan om de vreedzame, oplettende energie die je hebt verzameld, de rest van de dag met je mee te dragen.

Bron: Thich Nhat Hanh, *Planting Seeds. Practicing Mindfulness with Children* (2011), p. 91 e.v.
Vertaling: Tineke Spruytenburg