

Mindfulnesssymposium WAT KUNNEN WE DOEN?

Workshop 'Schildpadtijd nemen'

Mindfulness in basisschool, praktijk, gezin

In een snel veranderende wereld met een overvloed aan prikkels is het zaak om je kern en je stille plek te vinden en voelen. Als volwassene kan je dit voorleven door van je fysieke en vooral je mentale gezondheid prioriteit te maken. Door regelmatig mindful momenten in te lassen kan je iets doen aan de veerkracht en zelfkennis van jezelf en de kinderen die je opvoedt en begeleidt.

Door Schildpadtijd te nemen KAN JE VEEL DOEN. En vooral ZIJN.

Tips bij gebruik boek Schildpadtijd of bij inzetten van mindfulness

Kinderen voelen aan of je zelf affiniteit hebt met de mindfulnessmaterie.
oefeningen eerst zelf.

Lees de verhalen en/of doe de

De tien Schildpadtijdtips zijn een handige leidraad.

Vind een rustige plek.
Begin er uitgerust aan.
Het moet niet, het mag.
Doe het samen.
Praat over wat je ervaart.
Je ogen sluiten mag.
Neem het regelmatig.
Doe niet te hard je best.
Wees aardig voor jezelf.
Glimlach.

Het moet niet, het mag. Kinderen moeten niet altijd meedoen. Ze mogen erbij zitten met gesloten ogen of met de ogen open gericht op een punt.

De ogen open of gesloten? Laat je kind voelen wat het nodig heeft. Zijn de ogen open dan laat het de blik voor zich op de grond rusten, op hun handen, het vlak van hun lessenaar, een stukje lege muur of een centraal voorwerp bv. een kaarsje of een afbeelding van een schildpad die op het bord hangt. Na een tijdje vallen de ogen misschien wel spontaan dicht.

Een vast ritueel creëren om een Schildpadtijdmoment aan te kondigen is handig. Gebruik een instrumentje zoals een klankschaaltje of triangel. Dat kan ook een kort lied zijn, een houding die je aanneemt bv. je handen op je borst leggen en de ogen

sluiten waarbij je niets meer zegt, een (schildpad)knuffel bovenhalen of het boek op een zichtbare plek plaatsen, een kaarsje aansteken...

Je kunt beginnen bij de lenteverhalen of tijdens eender welk seizoen. Of je volgt de seizoenen bv. maar dan vertel je best iets over wat eraan vooraf ging. De kennismaking in de lente uit het eerste verhaal bv.

Er zitten vier ingesproken meditaties bij, eentje per seizoen. Je komt eraan via deze link <https://www.schildpadtijd.be/meditaties-en-meer/> indien je het boek kocht.

Ze staan ook uitgeschreven in het boek.

Indien je ze liever zelf voorleest, beluister dan een paar keer mijn opnames om de pauzes goed te leren kennen. Beluister ze best op een speaker.

Een meditatie kan je gratis beluisteren via <https://www.schildpadtijd.be/boek/>

Nieuwe ademteugen

Elke teug lucht die je inademt is nieuw en zorgt voor verse energie.

Sta rechtop met je benen wat uit elkaar. Jij bent als een stevige boom. Jouw armen en handen zijn de takken. Je hoofd, romp en benen zijn de stam. Uit je voetzolen groeien wortels de grond in.

Strek je armen uit boven je hoofd.

Ga op de toppen van je tenen staan. Maak je zo lang als je kunt. Jouw takken raken de wolken aan.

Laat ze weer zakken langs je lichaam.

Adem in. Breng de takken in een grote boog zijwaarts omhoog. Voel hoe de boom groeit.

Adem uit. Laat de takken in een grote boog zijwaarts zakken.

Doe dit zo vaak als je fijn vindt.

Ademvriend: keiya

Beschilder een gladde kei met acrylverf, acrylstiften of plakkaatverf.

Zet er een daarna een laagje vernis op om hem watervast te maken.

Wacht tot hij helemaal droog is.

Ga op een aangename plek zitten. Binnen of buiten.

Neem de keiya in je hand. Hoe voelt hij aan?

Knijp in de steen op een inademing en en ontspan de spieren van je hand op een uitademing. Doe dit een aantal keer.

Adem in. Zeg in jezelf: 'Ik voel verdriet/boosheid/blijdschap/angst/jaloezie...

Adem uit. Zeg in jezelf: 'Ik zorg voor mijn verdriet/boosheid/blijdschap/angst/jaloezie...

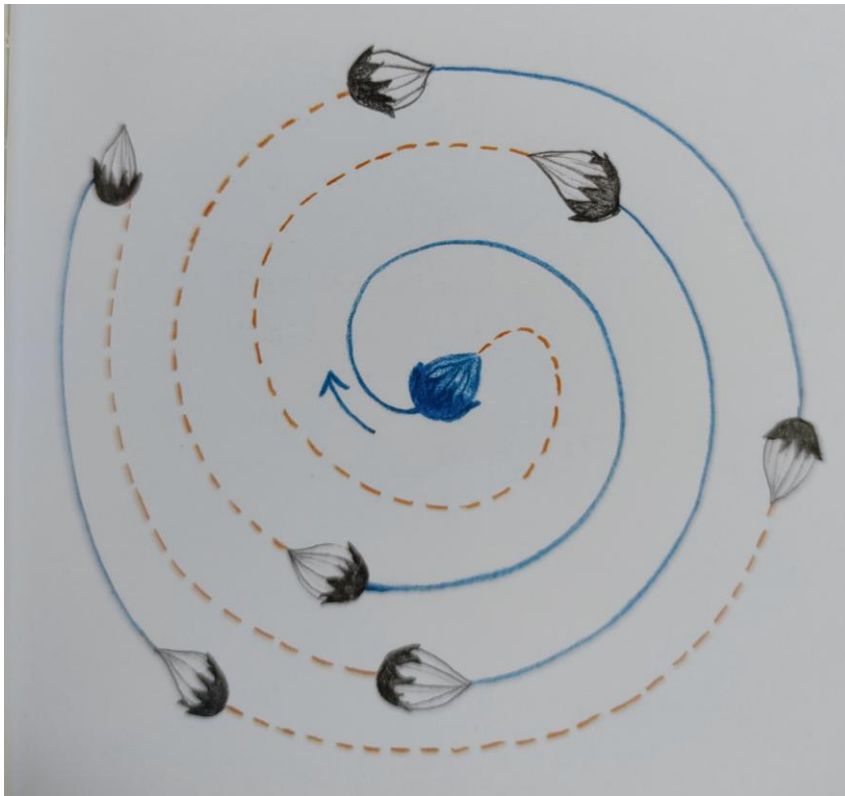
Blijf nog een poosje zitten ademen met de keiya in je hand(en).

Hoe voelt hij nu aan?

Bewust worden van de in- en uitademing: VINGERADEMEN



**Bij intense emoties en drukte:
vingerademen waarbij je op iedere noot 2, 3 of 4 tellen de adem inhoudt.**



Meditatie – Hartstralen

Ben je boos? Heb je verdriet? Vind je jezelf dom of lelijk? Dan is het tijd om hartstralen te sturen. Die brengen rust en vrede in je hoofd, lijf en hart. Aardige gedachten komen in de plaats. Zit je goed?

Instrument luiden

Jouw handen. Wat zijn ze wonderbaarlijk. Kijk eens naar je handpalmen. Draai je handen om en bewonder de rug en de vingers. Wat zie je? Iedere dag zijn ze voor jou in de weer: iets vastpakken, een dier aaien, klappen of schrijven. Die handen kunnen nog iets: hartstralen strooien. Dat doen ze zo.

Leg je handpalmen tegen elkaar voor je borst. Wrijf ze stevig over en weer tot ze warm worden. Laat ze los en naar elkaar kijken. Voel je het tintelen? Dat zijn de hartstralen. Voel je ze niet? Ze zijn er wel. Ze stromen van jouw hart naar je handen. Jouw handen kunnen zo liefde en rust geven. Aan jezelf of iemand anders. Begin bij jezelf.

Beweeg met je handpalmen over je lijf. Begin bij je hoofd, langs je gezicht over je armen, borst, buik, billen, benen en voeten. Je hele lijf krijgt een hartstraalmassage. Leg je hand(en) op een plek die extra aandacht nodig heeft. Een plek waar je pijn hebt. Waar boosheid of verdriet zit. Voel warme hartstralen naar die plek stromen. Welke kleur hebben de stralen?

Leg je handen op elkaar in het midden van je borst. Voel je je hart kloppen?

Zeg in stilte of luidop: 'Ik zorg goed voor mezelf. Mijn hart en handen sturen hartstralen.

Instrument luiden

Stretchoefening: appels plukken

Sta stevig rechtop, de voeten op heupbreedte.

De armen hangen losjes langs je lijf, de schouders zijn ontspannen.

Het hoofd wijst lichtjes naar het borstbeen.

Adem in door de neus en lang uit via de mond.

Je bent als een boom die vol met blozende appels hangt. Het is tijd om te oogsten.

Op een inademing breng je langzaam je rechterhand- en arm omhoog langs je flank.

Kijk naar de beweging van je hand.

Maak je zo lang als je kunt en grijp naar een appel boven je.

Til eventueel de linkerhiel even op.

Op een uitademing laat je je hand en arm weer zakken, terwijl je er naar kijkt.

Open je hand en laat de appel op de grond vallen.

Voel wat die beweging doet met je lijf.

Herhaal deze stretching met de linkerhand- en arm.

Stretchoefening: rug afrollen (kruip in je schild) en rug rechten (wakker als een eekhoorn)

Op een stoel

Zit op een stoel, met rechte rug

Laat het hoofd langzaam naar de borst vallen. Let op dat borstkas niet naar binnen valt of dat de schouders naar voren komen.

Rol vervolgens de rug verder af, totdat de buik de benen raakt.

(Schildpad in schild) Laat de armen ontspannen naar beneden hangen.

Rol vervolgens weer langzaam omhoog.

Zit rechtop met open ogen en armen met de borst vooruit, glimlach op je snuit (eekhoornhouding)

Staand

Sta stevig rechtop, de voeten op heupbreedte. De knieën knikken lichtjes door.

De armen hangen losjes langs je lijf, de schouders zijn ontspannen.

Adem uit tijdens de neerwaartse beweging en in tijdens de opwaartse beweging.

Laat het hoofd naar de borst vallen.

Rol de schouders en iedere wervel langzaam af.

Armen en het hoofd hangen ontspannen naar beneden.

Rol vervolgens weer langzaam omhoog. Schouders en hoofd komen op het laatste moment omhoog.

Sta weer rechtop met open ogen en armen met de borst vooruit, glimlach op je snuit.

Lichaamsmassage om energie te krijgen

Deze is uitgebreider dan we tijdens de workshop deden. Haal er maar inspiratie uit. De rug kan je de lln. eventueel bij elkaar laten betokkelen.

Begin rechtopstaand. Het laatste deel, bij handen en voeten, kan je al zittend doen.

HET HOOFD

- Tokkel zachtjes met gespreide vingers op je schedel. (Het regent)
- Knijp zachtjes op de rand van beide oorschelpen. Je begint bovenaan en eindigt bij de oorlel. Hier knijp je even steviger door. Je kunt dit nogmaals doen maar nu mag je een groter deel van de oorschelp meenemen en eventueel harder knijpen.
- Wrijf stevig de handpalmen tegen elkaar zodat ze goed opwarmen.
- Sluit je ogen. Leg je handen als kommetjes over je ogen. Voel de warmte van je handpalmen stralen. Haal ze eraf.
- Neem nu tussen duim en wijsvinger je wenkbrauwen vast, beginnend aan de neusbrug. Knijp in je wenkbrauwen van binnen naar buiten.
- Zet dan je vingertoppen (behalve je duimen) op je slapen. Maak zachte en trage cirkelbewegingen waarbij je een beetje druk uitoefent. Doe dit ook bij de kaken, onder de neus en op de kin.
- Zet je vingertoppen aan je haargrens, laat je handen zakken op je gezicht en wrijf met de vlakke hand over je gezicht en langs je hals.

SCHOUDERS EN ARMEN

- Beklop met je vingertoppen van de rechterhand de linkerschouder, vooraan, bovenop en achteraan. Wissel dan van schouder.
- Beklop nu met losse vuisten de armen. Eerst de linkerarm met de rechtervuist. Begin aan de binnenkant bovenaan en zet zoveel druk als je aangenaam vindt. Aan de pols gekomen maak je klopbewegingen aan de buitenkant van de arm naar boven. Doe dit 3 keer.
- Wissel nu om: de linkervuist beklopt de rechterarm. Doe dit ook 3 keer.

BORST EN BUIK

- Tokkel met je vingers op je borstkas.
- Wrijf over of klop in de richting van de klok op je buik.

RUG, BILLEN EN BENEN

- Buig voorover en klop zachtjes met losse vuisten op of wrijf over je onderrug.
- Klop zo verder over je billen. Hier mag je meer kracht zetten.
- Buig langzaam voorover waarbij je de buitenkant van je benen beklopt tot aan de enkels.
- Zet je benen iets weider uit elkaar.
- Kom al kloppend terug naar boven langs de binnenkant van je benen.

- Eindig met zachtjes kloppen in de liezen.

VOETEN

- Ga zitten.
- Tokkel met je vingers op de enkel en de bovenkant van de linkervoet.
- Klop met de losse vuist op de voetzool. Knijp in elke teen en trek er ook lichtjes aan.
- Doe hetzelfde met de rechtervoet.

HANDEN

Dit deel kan je met olie of handcrème doen.

- Masseer de binnenkant van de linkerhandpalm met cirkelvormige bewegingen.
- Wrijf elke vinger in, beginnend bij de duim. Besteed aan enkele vinger een 10-tal seconden aandacht.
- Knijp nu zachtjes in elke vinger, beginnend aan de basis en eindigend bij het vingertopje, waar je nog eens extra op de nagel knijpt.
- Masseer nu de rechterhand op dezelfde wijze.

Neem nog even de tijd om te voelen wat deze massage met je lichaam doet en gedaan heeft.

Verbonden zijn met jezelf

Waar je ook bent, daar ben jij. Beste vrienden zijn met jezelf is dan ook belangrijk.

Op goede én minder goede momenten.

Neem een moment om te verbinden met jezelf.

Sluit je ogen. Voel waar je lijf de plek raakt waarop je zit of ligt.

Ga met je aandacht naar je handen en armen.

Til ze langzaam op en leg ze gekruist over je borst. Je handen rusten op je bovenarmen.

Geef jezelf een zachte knuffel. Wieg heen en weer met je bovenlichaam.

Maak zachtjes dit geluid: 'Mmmm.'

Doe dit zolang je het fijn vindt of nodig hebt.

Dankbaar zijn voor jouw lijf

Je vingers, handen en armen, wat zijn ze wonderbaarlijk. Ze gooien, grijpen, knijpen, schrijven, zwaaien en rapen. Wat ook belangrijk is: ze kunnen liefde geven aan jezelf en anderen, door te aaien, omhelzen, masseren en troosten. Geef deze handmassage aan jezelf of iemand anders.

- Omklem elke vinger met de vingers van je andere hand. Knijp er zachtjes in. Begin bij de duim en eindig bij de pink.
- Wissel nu van hand.

Kijk naar je hand alsof het de eerste keer is dat je hem ziet, vol verwondering.

- Bestudeer je vingers en nagels, de rug van je hand en de handpalm. Wat zie je?
- Wrijf zachtjes over je huid met je andere hand. Hoe voelt hij aan?
- Voel de lucht op je handen.
- Beweeg je handen. Knijp ze dicht en doe ze weer open.
- Laat jouw vingers, handen en armen dansen door de lucht.
- Dank ze omdat ze zoveel voor je doen.

Tip! Doe dit een volgende keer met je voeten.

Eekhoornmuziek

Piano Sonata No.11 In A, K.331 - 'Alla Turca (Alegretto) – Mozart

Het is de eekhoorn – Dirk Scheele

Schildpadmuziek

Piano Sonata No.12 in F Major, K.332:II. Adagio – Mozart

De schildpad – Dirk Scheele

Schildpadtijdaanbod

* Workshops en lezingen op school, werkplek, in praktijk, woonkamer, tuin

Schildpadtijd in kleine groep in Tremelo

* Mindful zelfzorgboek 'Schildpadtijd – oefenen in aandacht' voor kinderen vanaf 5 jaar tot 99 en ouder.

Meer info op www.schildpadtijd.be

Gritta Maes, mindfulnessgids, auteur en illustrator bij praktijk Schildpadtijd

Nieuwstraat 49

3120 Tremelo

0485 37 08 52

grittamaes@schildpadtijd.be

