

De dag dat de zon niet op kon komen – voorbereidende activiteiten



Op een dag worden de buren wakker, ze openen de gordijnen van hun slaapkamer en kijken naar buiten. Wat is het nog donker! Voorzichtig gaan ze naar buiten en merken dat de zon niet op kan komen.

De buren bedenken samen op welke manier ze de zon kunnen helpen.

'De dag dat de zon niet op kon komen' is een audiovisueel yogaverhaal waarin kinderen al bewegend, luisterend en kijkend ontdekken, bedenken en genieten. Samen zullen we uitzoeken wat er met de zon is gebeurd en hoe we de zon kunnen helpen om toch op te komen.

Jullie kunnen je alvast voorbereiden op het verhaal met deze oefeningen:

De zon – ademhalingsoefening

Denk aan de zon die er altijd is. Ook al kan je de zon niet zien en zit ze verstopt achter wolken, toch schijnt ze.

Ga rechtop zitten in kleermakerszit, met een lange, rechte rug.

Je handen rusten naast je heupen op de grond of op een matje.

Adem een paar keer rustig in en uit.

Adem in via je buik, cirkel je armen zijwaarts omhoog. Je handpalmen wijzen naar boven.

Breng je handpalmen boven je hoofd tegen elkaar.

Adem uit en breng je armen zijwaarts terug gestrekt naar beneden. 'Duw' je adem naar beneden met je handpalmen in de richting van de grond.

Herhaal dit zeker vijf keer.

Tip: als je je moeilijk kan concentreren, sluit dan je ogen en probeer de adem die in en uit je lichaam gaat goed te voelen.

De zon – warm wrijven

Als je op een koude dag in de zon gaat staan, voel je de warme zonnestralen die je lichaam heerlijk verwarmen.

We wrijven samen ons lichaam warm.

Start met je handen warm te maken, door je handpalmen snel tegen elkaar te wrijven.

Als je handen warm zijn, kan je de warmte naar je gezicht brengen. Voelt dit fijn?

Dit kan je enkele keren herhalen.

We wrijven nu ons hele lichaam, van tenen tot vingertoppen tot kruin helemaal warm door erover te wrijven met onze handpalmen.

Onze rug doen we lekker samen. Wrijf bij je buur lekker over de rug tot deze helemaal warm is. Vraag even of je buur dit toch zeker fijn vindt.

De boom - meditatie

Een krachtig hulpmiddel om sterk en gegrond in het hier en nu te staan, is de bekende boomoefening. Hieronder vinden jullie een verhaal. Dit is meditatieoefening waarbij de kinderen proberen te voelen hoe ze als boom zouden zijn. Lees het verhaal al eens eerder en sta misschien met de kinderen stil bij enkele moeilijke woorden of pas de woordenschat aan.

Wanneer kunnen kinderen bedenken dat ze bomen zijn? Op de speelplaats, vooraan in de klas? Gebruik je fantasie en vertel de kinderen dat ze zich in iedere situatie een boom kunnen voelen en zich sterk en prachtig kunnen voelen.

Let op: vel geen oordeel over de keuze van de boom. Ook een klein, dun boompje heeft veel levenskracht. Het is soepel en buigzaam met veerkracht.

Tip: bekijk van tevoren verschillende bomen in het bos, of ga eens op stap door het park en sta stil bij verschillende bomen en hoe ze eruit zien.

Vraag aan de kinderen om recht te staan. Beide voeten plat op de grond, de benen lichtjes gespreid om een goed evenwicht te bewaren. De armen losjes naast je lichaam.

Je ademt rustig in en uit.

Ga met je aandacht naar je voeten, meer bepaald naar de onderkant van je voeten, je voetzolen. Voel hoe ze de grond raken. Voelen ze koud, warm, nat, droog?

Voel nu ook je benen. Eerst je billen, dan je knieën, je onderbenen en weer je voeten. Voel hoe je sterke benen je hele lichaam dragen.

Voel ook de huid rond je benen en dan de binnenkant. Voel je bloed dat door je aderen stroomt. Sluit je ogen.

In je verbeelding ben je in een bos vol met bomen van allerlei soorten.

Jij kiest de boom die jij het leukst vindt. Kijk rustig waarom je hem het leukst vindt. Is hij groot of juist heel klein? Heeft hij veel bladeren of een kale kruin? Heeft hij een brede stam of net een dunne? Is de stam ruw of glad?

Jij bent nu een van deze bomen. Je voelt de stam rond je huid. Jouw huid wordt de schors.

Je staat stevig. Uit je voeten groeien wortels. Lange stevige wortels.

De wortels groeien in de aarde. Ze groeien niet enkel in de diepte maar ook naar de zijkanten.

Ze voelen wortels van andere bomen. Ze verstrengelen zich met de wortels van andere bomen. Ze blijven maar groeien, dieper en dieper de aarde in. Ze groeien door zachte aarde, door harde aarde, door modder en langs stenen.

Soms is de grond vochtig en koud, dan weer warmer.

Je wortels zijn zo stevig dat ze overal doorheen kunnen groeien.

Nu ben jij een stevig gegronde boom.

Langzaam ga je via je wortels naar je stam (je benen, buik en rug) en steeds hoger en hoger.

Boven op de stam groeien takken. Hoe, brede takken met veel bladeren of kleine dunne twijgjes?

Voel hoe groot jij bent als boom.

Voel je de zon op je kruin?

Je bent nu een mooie, krachtige boom.

Je lichaam is sterk.

Je voelt je rustig.

Adem in en geniet van dit gevoel.

Open dan rustig je ogen.

Kijk eens hoe je staat.

Laat de kinderen vertellen.

De boom – houding

Je staat rechtop.

Breng je gewicht op je rechtervoet.

Buig je linkerbeen en zet je linkervoet plat tegen je rechterbeen, je knie wijst naar buiten. (Je voet kan tegen je enkel, onderbeen of boven je knie staan, nooit tegen de knie)

Zet je handpalmen voor je borst tegen elkaar aan.

Bewaar goed je evenwicht en blijf doorademen.

Breng je armen boven je hoofd, terwijl de handpalmen tegen elkaar blijven.

Blijf een paar tellen zo staan.

Daarna wissel je van been.

Tip: om je evenwicht goed te bewaren, helpt het om je ogen op één punt gericht te houden.

Oef, goed gedaan en nu schudden maar!

Na deze moeilijke houding, schud je alles maar eens lekker van je af. Schud met je vingers, handen, armen, hoofd, buik en rug, benen, billen, voeten en tenen.

Ademhaling - hard blazen

Haal nog eens diep adem, en blaas er alles lekker hard uit! Herhaal dit enkele keren.

Je kan iets op je handpalm leggen en dit lekker proberen ver weg te blazen. Bijvoorbeeld bladeren die van de boom gevallen zijn, vogelveren, een propje papier, of iets heel anders dat niet te veel weegt en waar je niemand kan bezeren.

Een getekende fantasieboom

Ondertussen kunnen jullie al gaan staan als een stevige boom, misschien kunnen jullie ook bedenken hoe deze boom eruit zou kunnen zien?

En laat je fantasie gaan: teken een boom die zo bijzonder en prachtig is. Kijk misschien naar (foto's van) echte bomen en probeer eens met houtskool te tekenen!