



Pizza's bakken en meer

Tel je ongemerkt ook kale mannen als je over straat loopt?
Of kun je niet wachten om een pizza op de rug van je broertje te bakken?

Ik heb al mijn favoriete oefeningen voor je verzameld:

- De pizza-oefening
- De rozijntjesoefening
- De voetenoefening
- De kale mannenoefening
- Tikken op je benen
- Ademen tegen de muur

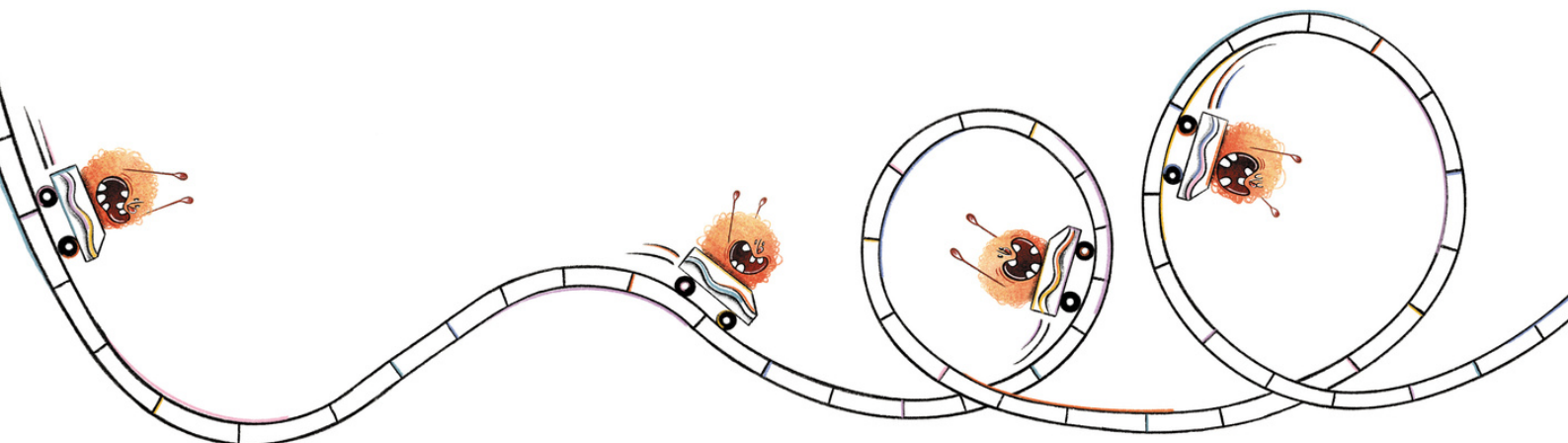
In het begin is het het beste om de oefeningen met z'n tweetjes doen. Dus vraag je vader, moeder, broer, zus, opa, oma, buurvrouw of vriend(in) om hulp.

Bij elke oefening vind je een korte introductie voor jou en een stappenplan voor degene die jou helpt.

Ga ermee aan de slag en ik weet zeker dat je een pro wordt in zowel gasgeven én remmen!

Liefs,

Daphne Dubbel





De pizza-oefening

Deze speelse oefening is heerlijk om van te genieten en daarna ontspannen van in slaap te vallen. Geniet samen van het "bakken" van een denkbeeldige pizza op de rug.

Inleiding

Heb jij ook wel zin in een gezellige pizza-party bij jou thuis? Net als mevrouw Grutjes lekker kliederen met het deeg en de saus? Nou, pak de tomatensaus maar alvast en vraag aan je moeder of ze gaat liggen! Nee joh, dat is natuurlijk niet wat ik bedoel. Wij gaan denkbeeldige pizza's bakken. Maar dat is stiekem net zo lekker hoor, vooral als iemand een pizza op jouw rug bakt. Trek je fijnste pyjama aan of andere kleren die lekker zitten, ga op je buik liggen en geef het onderstaande stappenplan aan jouw pizzabakker.

Stap 1: Pizzadeeg kneden

Begin door zachtjes met je handen over de onderrug te wrijven, alsof je denkbeeldig deeg kneedt. Maak cirkelvormige bewegingen en gebruik verschillende drukkiveaus om het kneden van het deeg na te bootsen. Voeg zachte tikjes toe aan het deeg.

Stap 2: Saus verspreiden

Doe alsof je denkbeeldige pizzasaus over de onderrug giet. Gebruik je handpalmen om zachte, golvende bewegingen te maken, alsof je de saus gelijkmatig verspreidt. Vertel steeds wat je aan het doen bent met en op het deeg. Maak er ook een verhaaltje van om naar te luisteren tijdens het voelen. Je kunt zelfs een grappig geluid maken om het smeren van de saus na te bootsen, zolang het maar ontspannend werkt. Als stille prettiger is, kun je dat natuurlijk ook kiezen.

Stap 3: Toppings toevoegen

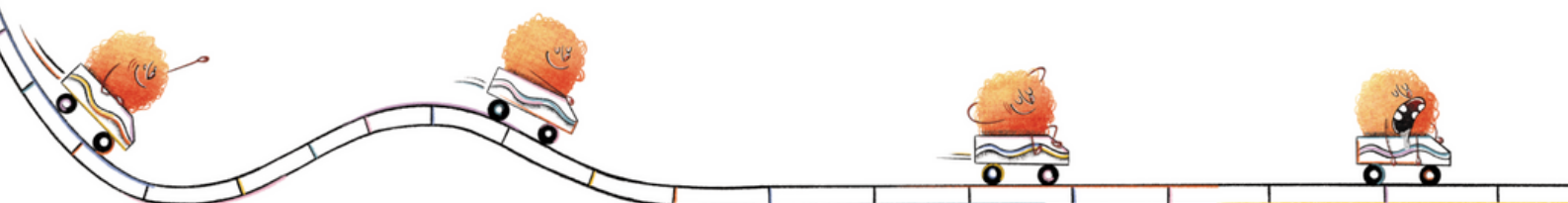
Stel je voor dat je allerlei denkbeeldige passende toppings op de "pizza" legt. Tik en wrijf voorzichtig met je vingertoppen op de rug om verschillende toppings, zoals plakjes tomaat, salami, champignons of olijven, toe te voegen. Verzin een variatie aan beleg met ieder een eigen sensatie op de rug (die niet te veel kriebelt in verband met de ontspannende werking ervan). Je kunt zelfs laten raden wat het is, als dat de ontspanning niet verstoort. Maak er een goed belegde pizza van en strooi er aan het einde een lekker laagje kaas overheen door met je vingertoppen te tikken.

Stap 4: Pizza in de oven schuiven

Plaats je handen aan beide kanten van de onderrug en schuif voorzichtig naar beneden alsof je de pizza in een denkbeeldige oven schuift. Je kunt zelfs een zacht "sissend" geluid maken terwijl je dit doet of deze beweging een paar keer herhalen. Teken een wekkertje op de rug en zet deze aan.

Stap 5: Pizza uit de oven halen

Doe alsof je de heerlijk geurende pizza uit de denkbeeldige oven haalt. Gebruik je handen om voorzichtig omhoog te glijden langs de zijkanten van de rug, alsof je de pizza oppakt. Vergeet niet om een denkbeeldige ovenwant aan te trekken! Snijd tot slot de pizza zachtjes met de zijkant van je hand in verschillende punten.





De rozijntjesoefening

Deze rozijntjesoefening helpt kinderen bewust te worden van hun zintuigen en zo in het moment te blijven. Het zorgt voor rust en een moment om bij te tanken. Loop rustig door de volgende stappen en stel de vragen aan de rozijnenproever.

Inleiding

Heb je ooit goed naar een rozijntje gekeken? Of er eens lekker in geknepen? Ernaar geluisterd? Klinkt gek hè, maar deze oefening is heel fijn. Leg een rozijntje in je hand, maar wacht! Nog niet opeten!

Stap 1

Laten we eerst voelen. Voel je het gewicht van het rozijntje in de je hand? Wat voel je nog meer? Voelt het rozijntje bijvoorbeeld zacht, glad of hobbelig aan?

Stap 2

Kijk nu naar het rozijntje en let goed op alle details. Welke kleur heeft het? En welke vorm? Zie je patronen?

Stap 3

Breng het rozijntje naar je neus en ruik eraan. Wat ruik je? Is het een zoete geur? Fruitig? Of misschien iets anders?

Stap 4

Breng het rozijntje naar je oor en knijp er zachtjes in of rol het tussen je vingers. Hoor je iets? Maakt de rozijn misschien geluid? Deze oefening kan helpen om je te concentreren op luisteren en je bewust te worden van geluiden in het algemeen.

Stap 5

Leg het rozijntje op je tong, maar kauw nog niet! Hoe voelt het rozijntje in je mond? Kun je de vorm met je tong voelen? Voel je alle rimpeltjes van de rozijn? En wat proef je? Is het zoet, zuur, bitter of iets anders?

Stap 6

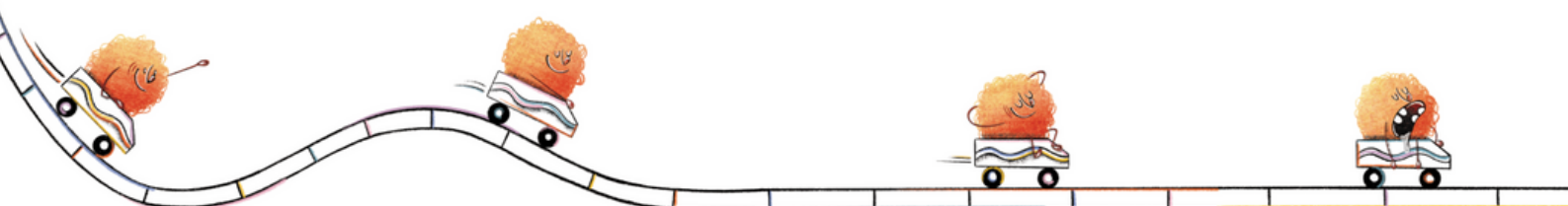
Nu mag je kauwen, maar doe dit bewust. Probeer alle smaken en de vorm te ervaren, terwijl het rozijntje wordt fijn gemalen tussen je tanden.

Stap 7

Slik nu het rozijntje door. Voel hoe het rozijntje door je keel glijdt en in je maag terechtkomt. Kun je deze weg voelen en volgen met je aandacht?

Stap 8

Hoe voelt je lichaam nu na de oefening? En je hoofd? Is er een verschil met hoe je je voelde voor de oefening?





De voetenoefening

Deze voetenoefening helpt kinderen om in het moment te zijn, te ontspannen en tegelijkertijd hun energie weer aan te vullen. Een heerlijke manier om even op de uitknop te drukken!

Inleiding

Herinner je je nog hoe mevrouw Grutjes met een tennisballetje onder de voeten van professor Grutjes rolde? Heen en weer... Heen en weer... Totdat professor Grutjes helemaal ontspannen was. Deze oefening kun je ook zonder balletje doen. Wil jij ook lekker ontspannen? Ga dan maar eens lekker zitten of liggen, en sluit je ogen als je dat prettig vindt.

Stap 1

Bij een zittende positie:

Zet je voeten plat op de grond. Voel je de grond onder je voeten?

Voel je de zitting van de stoel onder je billen? En de stoelleuning tegen je rug?

Bij een liggende positie:

Voel hoe je op het bed/de bank ligt. Waar raakt jouw lichaam de ondergrond? Op welke punten steunt jouw lichaam?

Stap 2

Richt je aandacht op je voeten. Voel de drukpunten van je voeten. Waar raken je voeten de matras of je schoenen? Hoe voelen je voeten aan? Zijn ze warm of koud?

Stap 3

Beweeg je tenen maar eens flink heen en weer. Knijp ze samen en laat weer los. Stop met bewegen. Wat voel je nu? Hoelang kun je dat gevoel nog waarnemen? Wanneer stopt het gevoel? Hoe is dat voor je schouders, je armen en je gezicht? Kun je daar ook iets waarnemen?

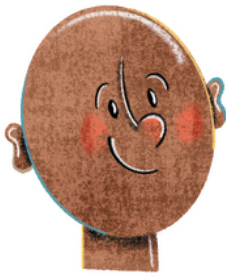
Stap 4

Probeer je voor te stellen dat je voeten in een kom met warm water worden ondergedompeld. Wat voel je dan allemaal? Blijf met je aandacht bij dit gevoel en merk op wat dat met je doet. Geniet een paar minuten van de ontspanning en aandacht voor je voeten.

Stap 5

Open nu rustig je ogen en rek je voorzichtig uit. Hoe voelt je lichaam nu? En je hoofd? Is er verschil met hoe je je voelde voor de oefening?





De kale mannenoefening

Deze oefening moedigt aan om de zintuigen te gebruiken en bewust te zijn van de omgeving. Hierdoor kan het lichaam ontspannen en even tot rust komen. Als tellen te veel op "aan" is, kun je dat gedeelte overslaan en gewoon waarnemen.

Inleiding

Professor Grutjes vindt het altijd erg druk in de supermarkt. Dat maakt hem heel onrustig en dat zorgt ervoor dat zijn actiestofjes omhoogschieten. Gelukkig heb ik hem de kale mannenoefening geleerd. Maar wat als er geen kale mannen in de buurt zijn? Ik zal je een geheimpje verklappen: je kunt de oefening net zo goed doen met blonde vrouwen, witte hondjes of zwarte auto's! Dus ben je in een drukke omgeving en merk je dat je er een beetje onrustig van wordt of wil je gewoon wat meer op je 'uitknop'? Ga dan aan de slag met de volgende stappen!

Stap 1

Zorg ervoor dat je in een omgeving bent waar je mensen kunt observeren, zoals een park, winkelcentrum of drukke straat.

Stap 2

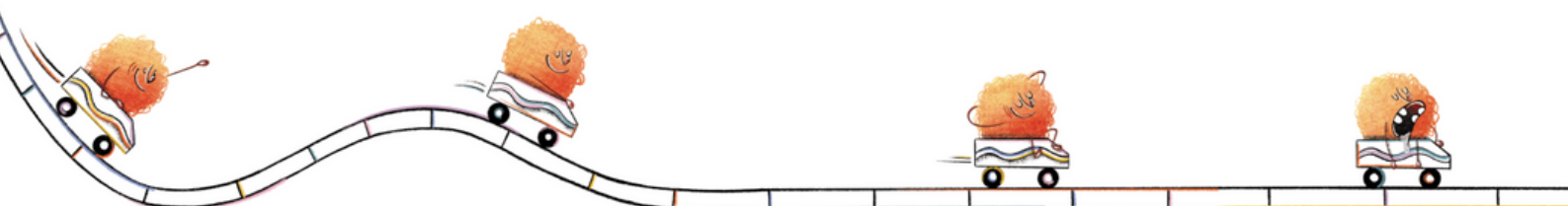
Kijk rustig om je heen. Wat zie je allemaal? Gebruik al je zintuigen en let bijvoorbeeld ook op het geluid van voetstappen, de temperatuur van de omgeving of de geur in de lucht.

Stap 3

Begin met tellen. Tel elke kale man, blonde vrouw, witte hond of zwarte auto die je tegenkomt. Blijf geconcentreerd op iedere nieuwe waarneming. Let ook op de details ervan.

Stap 4

Wat is je opgevallen? Hoe voelde het om zo bewust gebruik te maken van al je zintuigen? Hoe voelde het om te observeren? Merk je verschil in je lichaam en in je hoofd?





Tikøefening

Deze tikøefening laat je het ritme van je innerlijke gevoelens voelen door te tikken op je bovenbenen. Door het ritme langzaam te vertragen, ervaar je een gevoel van kalmte. Het is een eenvoudige en effectieve manier om te ontspannen en in contact te komen met je gevoel en je lichaam. Leuk en prettig om samen te doen.

Inleiding

Laten we eens gaan tikken op onze benen! Nee, niet op het ritme van je favoriete liedje, maar op het ritme van je gevoel. Ga maar eens lekker zitten en leg je handen op je bovenbenen.

Stap 1

Zet je voeten plat op de grond. Kun je de grond onder je voeten voelen? Voel je de zitting van de stoel onder je billen? En de stoelleuning tegen je rug?

Stap 2

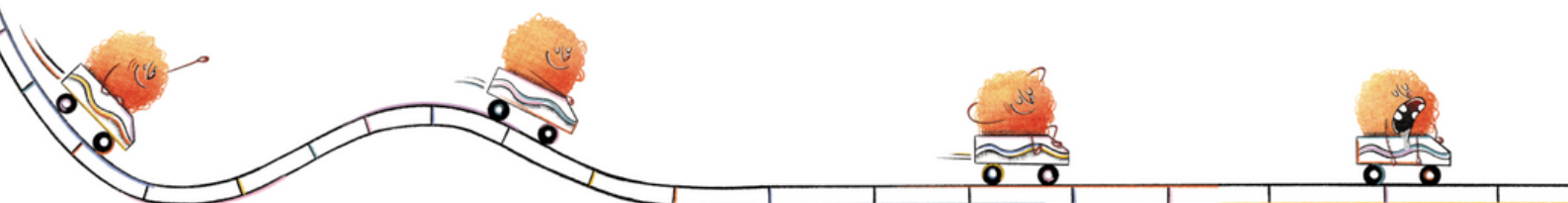
Nu gaan we met onze handen tikken op onze bovenbenen. Tik op het ritme zoals jij je voelt. Luister naar je innerlijke ritme. Tik bijvoorbeeld snel als je je een beetje onrustig voelt en langzaam als je je juist rustig voelt. Er is geen goed of fout, alle ritmes zijn prima.

Stap 3

Als je je eigen ritme te pakken hebt, gaan we het tikken langzaam vertragen. Maak het ritme stap voor stap langzamer. Blijf doorgaan totdat je een comfortabel en rustgevend tempo hebt. Steeds trager. Hoe voel je je nu terwijl je heel langzaam tikt?

Stap 4

Stop nu met tikken. Voel hoe het nu met je is. Wat kun je waarnemen? Is het anders dan toen je met deze tikøefening begon? Misschien merk je wel dat de langzame tikbewegingen je rustig, kalm of ontspannen maken, en dat je zo je "uitknop" hebt gevonden!





Ademen tegen de muur

Met deze oefening leren kinderen (en volwassenen!) de uitademing te verlengen om zo fysiek en mentaal te ontspannen. Het is een eenvoudige maar effectieve manier om tot rust te komen en je innerlijke "uitknop" te vinden.

Inleiding

Telkens wanneer de actiestofjes in Professor Grutjes omhooggingen, begon hij sneller te ademen. Maar het werkt andersom ook: als je rustig wilt worden, kun je jouw ademhaling vertragen. Dat kun je bijvoorbeeld doen door te denken dat je tegen een denkbeeldige muur ademt.

Stap 1

Ga lekker zitten (of liggen, als je dat fijner vindt) en sluit je ogen. Voel hoe je zit (of ligt). Ervaar de steunpunten van de stoel, het bed of de bank onder je.

Stap 2

Word je bewust van je uitademing zonder er iets aan te veranderen. Probeer deze nu iets langer te maken dan de inademing door deze rustig en denkbeeldig tegen een muur te ademen.

Stap 3

Verleng de uitademing door de lucht langzaam en geleidelijk uit te blazen tegen de denkbeeldige muur. Je kunt de lucht in gedachten zelfs een kleur geven, dan is deze makkelijker te volgen. Zie de lucht tegen de muur stromen.

Stap 4

Let op de sensaties in je lichaam en je hoofd. Voel hoe je lichaam ontspant terwijl je adem naar buiten stroomt. Voel de rust en kalmte die ontstaat door de langere uitademing.

Stap 5

Als je voelt dat het genoeg is, stop dan met de oefening. Blijf rustig zitten en geniet van het ontspannen gevoel.

