

STAPMEDITATIE VOOR KINDEREN

Deze oefening in stapmeditatie is geschikt voor kinderen van 5-10 jaar. Ze duurt 4 à 5 minuten. Doe ze best in kleine groepjes van 5-8 kinderen. Je kan ze barvoets doen of met schoenen aan. Je vraagt de kinderen rechtop te staan en in één rijtje achter elkaar te gaan staan. Zorg dat ze allen makkelijk de handen op de schouders van het voorgaande kind kunnen leggen. Doe hen voor hoe ze in de berghouding kunnen gaan staan. Daarbij staan hun beide voeten een beetje uit mekaar, op schouderbreedte, op de grond met de tenen naar voren gericht. De armen en handen hangen losjes naast hun lichaam naar beneden. Het hoofd is gewoon rechtop en ze kijken vooruit. Vraag hen nu om even de ogen te sluiten. En als dat moeilijk is, gewoon de blik te richten op de rug van het kind voor hen. Je geeft dan de volgende instructies.

Als je ogen toe zijn, breng dan eens je aandacht helemaal in je twee voeten? Voel je je twee voeten die de grond raken. Misschien voelt de grond hard of zacht? Misschien voel je je tenen wel. De grote teen, de kleine teen, de teentjes ertussen? Kan je ook je hiel voelen? En je voetzool, tussen je tenen en je hiel? Stamp nu heel zachtjes met je voetjes op de grond; kan je ze voelen? Misschien kriebelt het? Of voel je tintelingen? Of nog iets anders? Het is allemaal ok. Stamp nu wat harder met je voeten op de grond. Wat voel je nu? Zie of je je aandacht helemaal in je voeten kan houden en heel nieuwsgierig onderzoeken en opmerken wat je daar nu voelt. Stamp nu hard met je voetjes op de grond. Wat merk je nu? Misschien voel je druk, of een beetje pijn? Het is ok. Is je aandacht nog steeds bij je voeten? Of heb je opmerkt dat je aandacht soms ook ergens anders naartoe gaat. Misschien is je aandacht wel bij het vliegtuig dat net overvliegt? Of bij de lach van je vriendje verderop. Misschien denk je wel: “doe ik het wel goed?” of “wat gaan we straks eten”?. Soms is je aandacht niet meer bij je voeten, maar ergens anders. Dat ging vanzelf zo en dat is helemaal ok. Maar als je merkt dat je aandacht niet meer in je voeten is, kan je nu kiezen om je aandacht weer helemaal en heel nieuwsgierig daar te brengen. Gewoon opnieuw beginnen. Kan je ze voelen, je voeten?

Ga nu, als begeleider, aan het hoofd van je treintje staan en geef, al doende, de instructies.

Leg nu eerst je beide handen op de schouder van je voorganger. We zijn nu een staptreintje en die wil graag naar zijn stationnetje. De trein kan daar enkel geraken als

we onze voetjes gelijk bewegen. Als we niet gelijk bewegen geraakt onze trein in de war en gaan we misschien ontsporen. Breng je aandacht er dus helemaal bij, in je beide voeten. En breng nu langzaam je gewicht helemaal naar rechts. Je linkervoet komt even van de grond. Zet hem maar terug. Breng nu je gewicht heel langzaam naar links, je rechtervoet komt even los van de grond. En nu je gewicht terug naar links, je rechtervoet komt even los van de grond en zet hem maar terug. Zijn we klaar? Dan kunnen we vertrekken! Breng je gewicht naar links, til je rechtervoet en zet je voet een stap naar voren. Breng je gewicht op je rechtervoet, til je linker en zet een stap naar voren. En nu verder stappen met je hele aandacht bij je voeten. Rechts, links, rechts, links. Heel aandachtig voor wat je allemaal voelt in je voeten terwijl je stapt. Daar gaan we! En onze trein komt op snelheid. Rechts, links, rechts, links, rechts, links en stamp maar met de voeten, terwijl onze trein steeds sneller gaat. Waar is je aandacht nu? Wat voel je allemaal in je voeten? Rechts, links, rechts, links,... De trein gaat nu heel hard. Kan je het voelen? En daar is ons stationnetje al in zicht!!!! Vaart minderen!!!! En nu trager rechts, links, rechts, links. En nog langzamer,... rechts, links, rechts, links,... we lopen zachtjes het stationnetje binnen. Heel, heel langzaam. Voel nog even je voetjes. We staan nu helemaal stil. Wat voel je nu in je voeten? Kan je het opmerken? Kriebeltjes? Tintelingen? Pijn? Warmte? Koude? Wat het ook is, het is ok. En zeg nu tegen jezelf en de anderen: Proficiat!!! Wij zijn helemaal OK!

Meer informatie?

Mindfulness voor je kids. David Dewulf. Lannoo 2009.

'Mindfulness voor je kids' is een doorlopend verhaal dat 16 hoofdstukken bevat en voorgelezen kan worden door de ouders of opvoeders. Ieder hoofdstuk wordt afgesloten met een schat die ontdekt kan worden in het verhaal. Tal van mindfulness-oefeningen en meditaties komen aan bod. Er wordt gewerkt rond boosheid, spijt en schuld, verdriet, angst, keuzes maken en nog veel meer. Een must voor alle ouders die hun kind willen ondersteunen naar meer stressbestendigheid en zelfvertrouwen.

Mindfulness voor je kids - oefeningen. David Dewulf. Lannoo 2011.

Boekje met leuk verhaal en cd met 15 meditaties voor jonge en oudere kinderen die je samen met je kind kan doen en die wetenschappelijk onderbouwd zijn om kinderen te leren omgaan met stress, emoties en de uitdagingen die het leven met zich meebrengt.

IAM – Instituut voor Aandacht & Mindfulness

Steenstraat 25
9070 Heusden - België