

Ontspannen



Kom even heerlijk tot rust met het visualisatieverhaal 'De waterval'.

- Ga lekker zitten en zet je voeten naast elkaar op de grond.
- Leg je armen voor je op tafel met de handen op elkaar. Leg dan je hoofd rustig op je handen.
- Is er meer ruimte ga dan lekker liggen en laat je benen en armen ontspannen naast je lichaam vallen.
- Sluit je ogen.
- Luister naar het verhaal 'De waterval'.
- Zet eventueel rustige muziek aan tijdens het voorlezen.
- Laat na het voorlezen de kinderen kort uitwisselen hoe ze de oefening ervaren hebben.

TIP:

- Laat ze na de visualisatie een tekening maken van dat wat ze gezien, gevoeld en ervaren hebben.



Ontspannen

Visualisatieverhaal De waterval

Ga rustig zitten of liggen en sluit je ogen. Adem rustig in door je neus en rustig uit door je mond.

Stel je dan voor dat je achter een waterval staat. Je staat in een grot. Je kijkt naar de waterval en volgt het water dat van boven naar beneden klettert. Terwijl je staat te kijken, zie je het water oplichten. Het lijken wel gouden waterstralen! Je zet een stapje naar voren en gaat in de waterval staan. De gouden waterstralen zijn lekker warm. Het voelt fijn. Terwijl je daar staat in de waterval, adem je nog eens langzaam in door je neus en langzaam uit door je mond. Het water stroomt over je hoofd, je haren, je gezicht, over je schouders via je armen naar beneden. Het voelt alsof het water alles wat in je hoofd zit, en je niet meer nodig hebt, wegspoelt. Het spoelt je niet fijne gedachtes, je zorgen, allemaal weg uit je hoofd. Het water neemt alles mee en laat het wegstromen. Je hoofd voelt langzaam maar zeker steeds leger en je voelt weer ruimte in je hoofd.

Je ademt weer langzaam in en ademt de gouden gloed van de waterstralen in. Je houdt heel even je adem, de gouden gloed, vast. Dan adem je weer rustig uit en uiteindelijk adem je daarmee de laatste restjes die je nog in je hoofd hebt zitten, en overbodig zijn, langzaam uit.

De gouden waterstralen van de waterval stromen heerlijk over je hele lijf. Nu je hoofd leeg is mag je ook alle spanning van je lijf weg laten spoelen. Voel de heerlijke, warme gouden waterstralen op je lijf. Voel alles wegstromen. Via je benen, via je voeten, naar je tenen. Het voelt fijn om alles weg te laten spoelen. Geniet nog maar heel even van dit fijne gevoel. Bepaal dan zelf wanneer het tijd is voor jou om uit de waterval naar voren te stappen.



Ontspannen

Je ziet de schitterende kleuren van de bloemen, de stralende zon en de dieren aan de waterkant. Je draait je nog een keer om naar de waterval. Je weet dat je altijd welkom bent om weer onder de waterval te gaan staan. Zomaar, om even te genieten, of bewust om jezelf weer even helemaal schoon te spoelen. Dat is een fijne gedachte. Kijk nog een keer voor de allerlaatste keer rond. Weet dat je hier altijd weer terug kunt komen. Adem nog eens rustig in en adem heel rustig uit.

Beweeg dan weer je tenen, je voeten, je vingers, je benen, je armen. Misschien vind je het fijn om jezelf even uit te rekken. Kijk wat jij fijn vindt. Wrijf dan je handen eens tegen elkaar en maak kommetjes van je handen. Leg ze even over je ogen heen. Je geeft je ogen hiermee wat extra rust. Adem nog een keer rustig in en uit op je eigen tempo. Laat je handen dan rustig wegglijden en open rustig je ogen.

Extra verwerking:

Laat na aanleiding van de visualisatie een tekening maken op een groot vel. Ieder doet dit op zijn eigen manier. Zet vetkrijt, waterverf, woody's of kleurpotloden klaar en laat ieder zelf kiezen waarmee het wil werken.

Bespreek na de opdracht met de kinderen hoe ze de visualisatie en de tekenopdracht hebben ervaren, hoe het was om dit zo te doen en welke gevoelens en/of emoties naar boven kwamen.

