

Ontspannen



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

- 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 zonnestraal'.
- 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 zonnestraal'

Ga lekker zitten in je stoel, benen naast elkaar en zet je voeten stevig op de grond of ga lekker liggen. Adem langzaam in en langzaam uit. Sluit je ogen en leg je handen losjes in je schoot. Adem diep in en langzaam uit. Stel je voor dat je 's morgens vroeg op het strand zit. Het is nog vroeg en de zon begint net op te komen. Zie de zon met zijn warme licht langzaam omhoog komen uit de zee. Voel de eerste zonnestralen van de zon op jouw lichaam. De zon komt steeds verder uit de zee omhoog. Jij voelt steeds meer zonnestralen op jouw lichaam. Voel hoe de zonnestralen jouw hoofd en jouw gezicht raken. Je gezicht voelt warm en licht door de zonnestralen. Je voelt ook energie. De zon zorgt dat je weer oplaadt. Voel dan hoe de zonnestralen je hals en je keel raken. Je hals en je keel voelen warm en licht. Voel ook hier de energie weer stromen. Laat zo de zonnestralen over je hele lichaam zakken en jouw lichaam vullen met warmte, licht en energie.

De zonnestralen stralen over je schouders, over je borst, je armen, en je handen. Voel de warmte, het licht en de energie. Voel de zonnestralen over je buik gaan. Voel hoe de zonnestralen jouw eigen zon maken in je buik. Voel hoe jouw zon jou voorziet van warmte, van licht en van energie. Voel hoe jouw zon jou laat stralen. Deze zon is er voor jou als jij je bijvoorbeeld even moe, verdrietig of niet fijn voelt. Adem langzaam in en langzaam uit. Weet dat jij altijd terug kunt denken aan de zon vol warmte, licht en energie in jouw buik. Laat de zonnestralen dan verder over jouw lichaam zakken. Over je heupen, je bekken, je bovenbenen, je knieën. Voel ook hier weer de warmte, het licht en de energie. Voel dan je onderbenen, je enkels, je voeten, je tenen, je hakken en je voetzolen. Voel ook hier de warmte, het licht en de energie. Voel dan ook de zonnestralen op jouw rug. Dan is het tijd dat de zon weer ondergaat. Langzaam zakt de zon weer langzaam terug in de zee. En zakken ook de zonnestralen in de zee.



Ontspannen

Ook al zakt de zon met zijn zonnestralen in de zee, jij blijft de warmte, het licht en de energie van de zonnestralen voelen. Adem langzaam weer in en langzaam weer uit. Voel ook tijdens het ademen de warmte, het licht en de energie. Voordat de zon helemaal in de zee is gezakt en de laatste zonnestralen verdwijnen hebben de zonnestralen nog een boodschap voor jou: jij bent een zonnestraal, jij bent een zonnestraal. Herhaal in jezelf de boodschap van de laatste zonnestralen: ik ben een zonnestraal, ik ben een zonnestraal. Adem nog een keer langzaam in en langzaam uit en voel de kracht van de zon. Blijf dan nog heel even op het strand van deze fijne dag nagenieten.

Beweeg dan weer rustig je vingers, je tenen, je armen, je benen, rek jezelf even uit. Wrijf je handen stevig tegen elkaar en leg je handen als kommetjes losjes over je ogen. Open rustig je ogen en laat dan je handen rustig over je gezicht na beneden glijden.

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.

