



Relaxatie



Beste ouder(s) en lieve kinderen

We hopen dat alles nog steeds goed gaat met jullie en jullie familie.

Eerst en vooral willen we zeggen dat we enorm trots op jullie zijn en dat jullie het fantastisch doen.

We hebben een periode achter de rug die al heel veel energie heeft gevraagd en waarschijnlijk nog een tijdje zal vragen.

We mogen niet vergeten om op tijd even halt te houden, even tot rust te komen... Hoe kunnen we het best even terug op adem komen? Ja, door aan relaxatie te doen.

Trek makkelijke kledij aan en doe jullie schoenen maar uit. Maak het jezelf makkelijk en knus voor de volgende activiteiten.

Vele sportieve groeten

De bewegingsleerkrachten van de kleuterschool



Geef jezelf of iemand anders een **gezichtsmassage met een pluim**. Heb je geen pluim thuis? Misschien vind je er wel één in de tuin of tijdens een wandeling.

Tijd voor een **handmassage**. Ga tegenover elkaar zitten. Doe een beetje handcrème op de handen van je mama, papa, broer, zus... en masseer de handen. Zorg ervoor dat de handcrème goed is uitgesmeerd. Vergeet niet om tussen de vingers te gaan, maak duwende bewegingen op de palm van de hand...



Probeer ook voor een rustige ademhaling te zorgen. Ga op je rug liggen en leg je **knuffel op de buik**. Wanneer je inademt, duw je de knuffel omhoog met je buik. Wanneer je uitademt, zakt de knuffel terug naar beneden. Wieg zo je knuffel zachtjes in slaap (en misschien ook wel jezelf).

Ga met je gezin in een **lange trein** (tussen elkaars benen) op de grond zitten. Misschien lukt het wel om in een cirkel te zitten. Masseer nu elkaars schouders en rug. Onderaan dit bestand vinden jullie een inspiratieblad met tips om de rug te masseren.



Masseer de rug van je mama, papa, broer, zus... Kies één beweging die op het inspiratieblad staat. Laat je mama, papa, broer, zus... nu **raden welke beweging** je hebt gedaan. Wissel ook eens om.

Kies ook eens voor een **meditatief verhaal** in plaats van een prentenboek. Laat je kleuter op de rug op een zachte ondergrond liggen. Lees het verhaal voor met een zachte, rustige stem en zorg voor voldoende pauzes om de kinderen alles zo goed mogelijk te laten voelen. Hieronder vinden jullie enkele voorbeelden.

18

De kleine zeemeermin

Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je een zeemeermin bent en in een kristalheldere blauwgroene zee zwemt. Er zweven hele scholen veelkleurige vissen voorbij die je zachtjes fluisterend groeten. In de verte zie je een vis in regenboogkleuren, zijn schubben glinsteren in het zeewater. Je passeert de merkwaardigste en prachtigste zeedieren in allerlei kleuren. Zie je ze? In het zand onder je schuifelen de krabben, statig zweven de zeepaardjes je voorbij. Je ziet een enorme, maar vriendelijke inktvis heen een weer zwieren vlakbij zijn inkthuisje in het koraalrif.

Als je zin hebt in avontuur kun je omlaag duiken, naar de bodem van de zee. Wat kun je daar rustig en kalm zwemmen, zo in dat diepe water. Je voelt je absoluut niet eenzaam, want je hebt al je vis-sige vrienden om je heen. Je hoort geen enkel geluid, en zwemt nog steeds diep in die vredige zee. Bij elke zwemslag word je rustiger en kalmer. Je bent nergens bang voor. De zee is je thuis. Blijf maar zwemmen, terwijl het ook in je hoofd steeds stiller en rustiger wordt. Ineens is daar een dolfijn, die je een ritje op zijn rug aanbiedt. Bedank hem en klim er maar op. Houd je stevig vast aan de dolfijn die door het water zoeft. Het is een lekker gevoel om je zo door de zee te bewegen.

Als je er genoeg van hebt laat je je van de rug van de dolfijn glijden en je zwemt naar een rotsblok aan het strand. Daar klim je op en je blijft een tijdje in het warme zonlicht zitten. Misschien ga je je lange zeemeerminnenharen wel zitten kammen. Geniet maar van het prettige en rustige gevoel dat je gekregen hebt.

En als je eraan toe bent beweeg je je vingers en je tenen, je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

IK BEN OPEN, IK BEN OPEN



De wens-ster

Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je midden in de nacht ergens in het gras ligt. Het gras is zacht en warm en je ruikt de geur van verse aarde. Als je heel stil bent, kun je de grassprietjes een beetje horen ritselen. Het is een warme zomernacht en de lucht is helemaal zwart. En terwijl je daar zo ligt, zie je glinsterende stipjes in de lucht. De sterren vormen allerlei boeiende patronen in de dieppaarse hemel. Kijk maar eens een poosje naar die sprankelende patronen. Dan valt je oog op één bepaalde ster. Het is de allergrootste en hij straalt als een schitterende diamant. Je kunt in die ene stralende ster alle kleuren van de regenboog zien. Het is de mooiste ster die je ooit gezien hebt – glanzend staat hij in de donkere lucht. Het lijkt wel of hij steeds groter wordt, groter en groter, en ook steeds lichter en lichter. Dit is de wens-ster. Als je hem ziet, mag je alles wensen wat je maar wilt. Neem maar eens even de tijd om te bedenken wat je zou willen wensen en als je zover bent, fluister je de ster jouw geheime wens in. Het lijkt wel of hij je wens gehoord heeft en hij lacht. Je voelt je heel blij en tevreden nu de wens-ster jouw geheime wens gehoord heeft en je hoopt dat je wens op een dag in vervulling zal gaan. Blijf heel stil liggen, probeer geen vin te verroeren en kijk eens hoe je je voelt als je wens vervuld zou worden. En voel dat gevoel maar zolang je wilt.

En dan, als je eraan toe bent, beweeg je je vingers en je tenen, je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

**AL MIJN WENSEN KOMEN UIT,
AL MIJN WENSEN KOMEN UIT**

Sjaak en de bonenstaak

Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je in je tuin een toverboon geplant hebt. Je kijkt naar buiten en ziet een bonenstaak, zó gigantisch dat hij de grootste en de hoogste van de hele wereld is. Je gaat naar buiten en staat aan de voet van de bonenstaak. Je kijkt omhoog en ziet de bladeren van de plant in de wolken verdwijnen. En dan begin je langs die enorme bonenstaak omhoog te klimmen. Verder en verder klim je omhoog.

Als je omlaag kijkt kun je nog net je huis zien. Dat ziet er van waar jij zit – zo hoog in de lucht – heel klein uit. Je klimt steeds verder totdat je eindelijk de top van de bonenstaak door de wolken ziet prikken. Je klimt helemaal omhoog en merkt dan dat je op een zachte donzige wolk zit. Je bent zó hoog dat je kilometers in het rond alleen maar witte wolken ziet. Het lijkt wel of je op dikke bergen wattenbolletjes zit, zo licht en veerkrachtig zijn ze.

Blijf daar maar een poosje zitten, in die fijne zachte wolken. Je zweeft heel, heel zachtjes door de lucht en voelt je heerlijk kalm en rustig terwijl je daar zo in die donzige wolken ligt. Je hele lichaam voelt zacht en ontspannen aan. Blijf maar zo lang je wilt in die wolken liggen.

En als je daar zin in hebt kun je helemaal in je eigen tempo weer langs de bonenstaak omlaag glijden. Soms ga je heel snel en voel je de koele wind lekker langs je lichaam suizen, en soms ga je langzaam en geniet je bij het afdalen van het uitzicht. Wat is het leuk om van de langste glijbaan van de wereld omlaag te glijden.

En als je eraan toe bent beweeg je je vingers en je tenen, je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

IK VOEL ME LICHT, IK VOEL ME LICHT



Peter Pan

Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je Peter Pan bent: je kunt vliegen. Je hoeft maar één ding te denken: *Ik kan vliegen*, en dan ga je al de lucht in. Je draait en je keert en tolt vliëgensvlug in het rond. Geniet maar van dat gevoel: je bent zo licht als een veertje en zweeft door de warme zomerlucht. Omhoog en omlaag, naar links en naar rechts, schuin hangend in de bochten. Je hoort de krachtige slag van je vleugels die je steeds hoger en hoger brengen. Soms ga je wat sneller en dan weer langzamer, het is heerlijk om zo soepel met de wind mee te glijden. Je vliegt zo hoog je wilt de lucht in. En als je daar zin in hebt land je heel voorzichtig in een boom. Je gaat heel rustig en stil op een tak van die boom zitten. Je deint heen en weer in het koele briesje. Blijf maar even lekker zitten, en herhaal in gedachten: *Ik ben vrij, ik ben vrij, ik ben vrij, ik ben vrij*. En dan vlieg je weer snel de lucht in. Je tolt en zigzagt door die grote blauwe hemel. Je vliegt omhoog, hoog boven de donzige witte wolken. En dan laat je je weer omlaag zweven, naar een van de takken van de boom. Daar blijf je een poosje, terwijl je geniet van de beweging van de boom die meedeint op de wind. En je zegt nogmaals bij jezelf: *Ik ben vrij, ik ben vrij, ik ben vrij, ik ben vrij*.

En als je eraan toe bent beweeg je je vingers en je tenen, je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

IK BEN VRIJ, IK BEN VRIJ



Start je dag eens met de **zonnegroet** . Hieronder zie je hoe het moet.

Beetje yoga

Zeg dag tegen de zon

Begin de dag lekker ontspannen met deze eenvoudige versie van de bekende zonnegroet.



1 Je staat met je voeten naast elkaar. Je strekt je armen naar boven en je kijkt naar de toppen van je vingers.

2 Doe je armen nu naar beneden en ga op je hurken zitten met je handen en je voeten plat op de grond. Til je hoofd op en kijk voor je vit.



3 Dan zet je je voeten naar achteren. Je lijf is nu bijna horizontaal, net als een plank.

4 Terwijl je op je handen leunt en op je voeten staat, til je je hoofd verder op. Je trekt je schouders naar achteren en je ademt diep in en uit.



5 Nu duw je je billen omhoog. Je hoofd hangt tussen je armen en je rug is recht. Je bent nu net een hoge berg.

6 Bvlg je knieën een beetje en zet je handen plat op de grond, vlak voor je voeten. Kijk recht voor je vit.



7 Bvlg je hoofd en zucht. Adem nu in en kom langzaam omhoog zoals een bloemblaadje dat opengaat. Als je rechtop staat, kijk je weer omhoog.

8 Maak je nu zo lang als je kunt. Probeer om de lucht aan de raken. Dan zeg je dag tegen de zon. Nu kan de dag beginnen.



Tekst: Elisabeth Joanne, Illustraties: Oya Green.

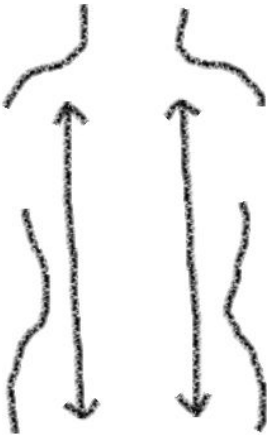
Op **youtube** zijn enkele filmpjes te vinden van 'De kinderyogajuf'. Via de volgende linken vinden jullie de filmpjes:

- <https://www.youtube.com/watch?v=SqJb58tJ3KI>
- https://www.youtube.com/watch?v=Eke3J_GD2xE&t=2s
- <https://www.youtube.com/watch?v=6GXsdylnlzp>
- <https://www.youtube.com/watch?v=V0s3ez-0LY4>
- https://www.youtube.com/watch?v=D_yAGyurRTw
- <https://www.youtube.com/watch?v=z0N057TEaYc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=gU-dCWQID2k>

Rustgevende muziek om te gebruiken tijdens de activiteiten:

Disney	https://www.youtube.com/watch?v=l7DVd3nwdaw&t=1486s
Panfluit	https://www.youtube.com/watch?v=QZbuj3RJcl&t=1983s
Zeegeluiden	https://www.youtube.com/watch?v=GnmE5xYstUM&t=377s
Natuurgeluiden	https://www.youtube.com/watch?v=o1G5ipYSZ84&t=548s

Inspiratieblad



wrijf met beide handen heen en weer van boven naar beneden op de rug



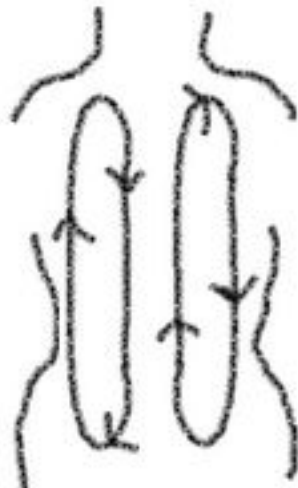
wrijf beide handen uit van beneden naar boven



teken met je vingertop een spiraaltje op de rug



maak met 2 vuisten tegelijk een zo groot mogelijke cirkel op de rug



draai met de hand rondjes over de rug



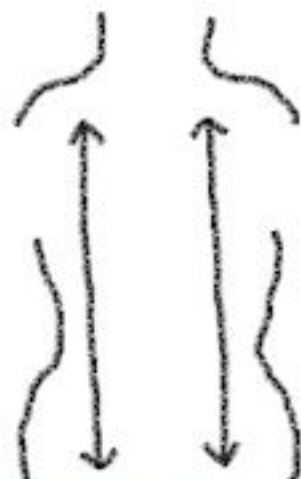
maak 2 identieke kronkelsporen op de rug



beweg je vingertop al zigzaggend van boven naar beneden



teken met alle vingertoppen tegelijk kronkeltjes bovenaan de rug



wrijf met beide handen heen en weer van boven naar beneden op de rug