
Hartcoherentie for Kids

(en ook voor jezelf 😊)

Hartcoherentie?

Hartcoherentie is een wetenschappelijk onderbouwde techniek waarbij we de hartritmevariabiliteit gaan vergroten door middel van ademhalingsoefeningen.

Hartcoherentie geeft zowel preventief als in emotioneel moeilijke situaties een houvast. Hartcoherentie vergroot de veerkracht, lichamelijk én emotioneel. Vele positieve resultaten werden bevestigd in onderzoek: gaande van minder depressie, herstel burnout, verminderde angstklachten, tot normalisatie van lichaamsgewicht of bloeddrukproblemen.

Een heel ruim gamma aan positieve resultaten dus.

Waar gaat het eigenlijk over?

Hartcoherentie gaat eigenlijk over omgaan met stress!

In onze dagelijkse maatschappij ervaren we dagelijks veel stressoren die vooral ons sympathisch zenuwstelsel activeren (dit zorgt voor een verhoogde hartslag, hoge bloeddruk, angstgevoelens en andere overspoelende gevoelens,...).

Er is vaak een gebrek aan stimulatie van de parasympathische tak van ons zenuwstelsel die zorgt voor ontspanning en herstel! Op zich is er niets mis mee dat we even in 'stress' gaan. Maar langdurige stress heeft op lange termijn grote lichamelijke gevolgen.

Via onze ademhaling kunnen we een rechtstreekse impact uitoefenen op ons hartritme en daarmee op ons autonoom zenuwstelsel (dus zowel het sympathisch als parasympathisch zenuwstelsel).

Wist je trouwens dat het elektromagnetisch veld van ons hart 4 keer groter is dan dat van onze hersenen én dat er veel meer signalen van ons hart naar onze hersenen gestuurd worden dan omgekeerd!

Dus, heel concreet, lichamelijk:

- bij elke inademing verhoogt onze hartslag en stimuleren we onze sympaticus
 - bij elke uitademing verlaagt onze hartslag en stimuleren we onze parasympaticus
-

Bij stress en spanning, gaan we veel meer lucht inademen dan we uitademen en zetten we onze sympaticus dus in gang wat zorgt voor een hyperactivatie van ons lichaam, onze hersenen en onze emoties.

(het is ook makkelijker om in te ademen, dit gaat vanzelf! Dan uit te ademen)

Door 3x per dag enkele minuten synchroon adem te halen, creëren we momenten van rust voor ons lichaam, momenten waarop ons hart als signaal naar onze hersenen zendt: "alles is ok" en waarop ons lichaam kan herstellen van de gevolgen van stress.

Als je geen tijd vindt om de oefeningen die je hieronder terugvindt te doen, onthoud dan zeker dit:

° Adem steeds via je buikademhaling (inademen= buik dik, uitademen= buik plat)

° Even lang inademen als uitademen = synchrone ademhaling, wanneer we onze ademhaling sterk vertragen en we (voor volwassenen) gedurende 5 seconden inademen en daarna 5 seconden uit te ademen , brengen we een moment van evenwicht in ons zenuwstelsel. Probeer hier 3x 6 minuten per dag OF 2x 10 minuten per dag tijd voor te maken. Het levert je heel wat op!

° Bij paniek/angst/ overspoelende emoties:

Denk er aan dat door langer uit te ademen dan in, we onze parasympaticus stimuleren, onze hartslag zal dalen, en we gaan ons sneller weer rustig en minder overspoeld worden)

° Een goede ademoefening die bij meditatie gegeven wordt en die (wetenschappelijk) het meeste effect heeft om snel tot rust te komen is deze:

Adem 4 tellen in

Houd je adem 7 tellen vast

Adem 8 tellen uit

Herhaal

Er bestaan ook heel wat appjes die je kan gebruiken om je te ondersteunen bij deze ademoefeningen. (bijv. My cardiac coherence is een app waar een bolletje op en neer gaat , omhoog = adem in, omlaag = adem uit)

Hieronder vinden jullie een hele reeks ademhalingsoefeningen die specifiek geschreven werden voor kinderen en jongeren. (De meeste van deze oefeningen komen uit het boek "Cohérence Kid, la cohérence cardiaque pour les enfants" van Dr. David O'Hare, maar geen zorgen, ik heb ze voor jullie vertaald).

Nog enkele bedenkingen:

- ° Bij heel jonge kinderen is de 'controle' over de ademhaling nog geen evidentie. Pak deze oefeningen dan ook op een speelse manier aan! Als het niet lukt, is dat ok! Het is niet de bedoeling dat kinderen extra frustratie ervaren door deze oefeningen.
- ° Sommige kinderen willen liever niet meedoen met dit soort oefeningen. Dat is ok. Vraag hen om zich tijdens de oefening wel stil te houden zodat ze de andere kinderen niet storen. Ze kunnen meekijken, een tekening kleuren,... Vermijd dat tijdens de oefening schermen worden gebruikt. Dit leidt af voor de kinderen die wel willen meedoen. Kinderen die zich aan de kant zetten, pikken vaak veel meer op van deze oefeningen dan we vermoeden. Vaak voelen zij zich onzeker om in groep mee te doen, maar gaan nadien wel eens op hun eigen manier met de oefeningen aan de slag.
- ° Zoek een vast moment, of beter, een aantal vaste momenten per dag waarop je deze oefeningen aanbiedt. Niet als een vraag, wel als een vast onderdeel van het dagritme. Even voor of na het eten een moment, of voor of na een activiteit. De meeste oefeningen vragen niet veel tijd. Een 5 tot 10tal minuutjes.
- ° Zorg er voor dat je eigen ademhaling steeds rustig is. Adem zelf rustig en langzaam. Vertraag je eigen ademhaling.

Doordat het elektromagnetisch veld van jou hart ook 4 meter is, voelen de kinderen rondom jou heel goed of je zelf rustig bent of niet.

Dit zijn dus zeker niet enkel oefeningetjes ter ondersteuning van onze cliënten. Maar ook een hulpmiddel voor alle begeleiders om deze moeilijke, emotionele en verwarrende periode door te komen.

En wie weet, starten we hiermee wel een goede gewoonte die we ook na de coronacrisis kunnen verderzetten.

Ademkalm

De meeste ademoefeningen zijn gebaseerd op de synchrone ademhaling of buikademhaling.

Hierbij de eerste oefening van deze mini)catalogus. Meteen ook de meest eenvoudige waarmee we het ademhalingssysteem verkennen.

Doel:

Leren controleren van onze ademhaling. Onze buikademhaling leren en de synchrone ademhaling. Met als doel om meer veerkracht op te bouwen.

Samengevat:

Verkennen van ademhalingssysteem. We leren samen ademen door even lang in als uit te ademen.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen

We gaan samen 5 tellen inademen. Ondertussen tel ik luidop en beweeg mijn handen zo (toon beweging inademing)

Daarna gaan we samen 5 tellen uitademen en doe ik mijn handen zo.

Herhaal deze oefening 10 tot 12 keer en neem vervolgens even tijd om na te voelen in stilte gedurende 1 a 2 minuten

Vraag vervolgens aan het kind hoe die deze oefening ervaren heeft.

Opmerkingen en aanbevelingen:

Door luidop te tellen ervaren kinderen bewust dat ze even lang in en uitademen. Een ademhalingsaudio of visuele ondersteuning kan ook gebruikt worden. Het gebruik van de beweging met handen door de aanwezige volwassenen heeft voorkeur aangezien dit ook gevoel van verbinding met elkaar versterkt.

Op het einde een moment van stilte inbouwen waarbij iedereen even stil is, helpt om deze ervaring te interioriseren. De ervaringen die kinderen nadien verwoorden zijn soms verrassend.

Optioneel:

Een audio of visuele ondersteuning

Variatie:

Je kan meteen starten met de oefening van de *rustige vlinder* die ook de oefening van de synchrone ademhaling biedt maar met een visueel (imaginair) hulpmiddel.

Superkrachten:

LICHAAMSBewustzijn

Veerkracht

1,2,3, piano - 1,2,3, Zonneschijn

Het gekende kinderspel, bij "1,2,3" mag je bewegen bij "Zonneschijn" sta je stil, wordt je rustig en wees dankbaar voor het huidige moment.

Doel:

Ontspannen bij nerveuze, opgewonden, angstige... gevoelens, om rust en sereniteit te hervinden.

Samengevat:

We gaan stap voor stap aan het werk met de kinderen: eerst plaatsen we één hand op ons hart. Daarbij draaien we ons hoofd naar de richting van de zon en sluiten onze ogen. Stel je voor dat de warmte van de zon naar je hart toekomt. Tenslotte stel je je voor dat je deze warmte inademt met je hart en dat ze zich doorheen je hele lichaam verspreid.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen

Om in het spel te komen zeg je "1" terwijl je je hand op je hart plaatst

Let op dat je dit hand niet vergeet op je hart te plaatsen!

Zeg "2" en terwijl je je ogen sluit draai je je hoofd naar de zon toe (binnenin jezelf, hoofd naar de hemel toe). Stel je de aangename warmte voor van de zon op je gezicht.

Zeg "3" en til je hand op van de borstkas naar de hemel. In gedachten voel je hoe de warmte van de zon nu naar je hart stroomt (in plaats van op je gezicht).

Tot slot zeg je "zonneschijn" en vraag de kinderen om deze zachte warmte met hun ademhaling van in hun hart zicht e laten verspreiden doorheen het hele lichaam.

Herhaal zo verschillende ademhalingen doorheen jet hart.

Opmerkingen:

Met deze ademhaling geen we met onze aandacht naar ons hart. Door de suggestie van een zachte warmte lokken we ontspanning uit. Deze ontspanning in combinatie met een bewuste ademhaling werkt in op het parasympathisch zenuwstelsel en lokt perifeer vasodilatatie uit. Zo veroorzaakt ze een rustgevend en kalmerend effect.

Superkrachten:

Ontspanning en visualisatie

De Stofzuiger ademhaling

Dit is het verhaal van Geronimo die bang is om te gaan slapen. Hij is bang dat een krokodil zich onder zijn bed verstopt heeft. Geronimo gebruikt een adem oefening om alle gevaarlijke dieren en monsters te verjagen. Deze oefening heeft hij de stofzuiger genoemd!

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Gebruik een denkbeeldige stofzuiger om alle monsters onder het bed weg te jagen.

Duw de stofzuiger zo ver mogelijk onder het bed en blaas tegelijkertijd. Bij het blazen mag je geluid maken want een stofzuiger maakt meestal veel lawaai.

Als je inademt trek je de stofzuiger weer naar je toe; als je uitademt duw je hem weer weg.

Zuig met je stofzuiger alles op wat onder je bed ligt.

Stel je dan voor dat we de stofzuiger leegmaken in de vuilbak en het deksel stevig sluiten, zodat monsters niet kunnen ontsnappen.

Eindig de oefening door samen nog 6 keer synchroon en rustig adem te halen.

Doel:

Leren om minder bang te zijn en moed te vinden.

Samengevat:

We gaan uitademen/ blazen terwijl we een imaginaire stofzuiger duwen die op pad is om de monsters onder het bed op te zuigen. Vervolgens ademen we in terwijl we het monster opzuigen en bewegen we terug met de stofzuiger. Het vreselijke beest belandt in de vuilnisemmer, deksel stevig gesloten.

Deze ademhalingsoefening is vooral bestemd voor individuele momenten met een kind, binnen het gezin, bijvoorbeeld voor het slapengaan.

Opmerkingen en aanbevelingen:

De imaginaire stofzuiger stelt het kind in staat zich te bevrijden van verzonden creaties of onaangename gedachten. Terwijl we de plek waar de zorgen of angsten zitten onderzoeken (dit kan zijn onder het bed, maar kan ook bijvoorbeeld de zolder zijn, of in een grot,...), kan het kind de beangstigende wezens zelf verwijderen. Als volwassene gaan we deze oefening verschillende keren samen doen met het kind en samen en met geluid blazen terwijl de stofzuiger vooruit geduwd wordt. Blazend uitademen veroorzaakt een spanning in onze buik die de kalmerende werking van het parasympathisch zenuwstelsel versterkt.

Op het einde van de oefening gaan we de stofzuiger leegmaken in de vuilbak en deze stevig sluiten (of sterker nog meegeven met de vuilniswagen die het ver weg brengt). Op deze manier verwijderen we de angsten en creëren een gevoel van controle.

Optioneel:

Een speelgoedstofzuiger.

Variatie:

Je kan ook gebruik maken van een imaginaire bezem, een schep, of andere alledaagse voorwerpen.

Deze oefening kan voor alle angsten aangepast worden.

Superkrachten: Ontspanning Zelfvertrouwen

Tot ziens verveling

Dit is het verhaal van Karel, die door zijn vrienden wel eens Karel-Kat genoemd wordt. Dit komt omdat Karel graag geeuwt en zich uitrekt zoals zijn favoriete huisdier. Dit doet hem goed! Hij voelt zich beter en frisser.

Geeuwen is een natuurlijke reflex die ons wakker maakt én anderen wakker maakt: als wij geeuwen, doen anderen vaak met ons mee. Geeuwen is ook een communicatiemiddel.

Doel:

Aandachtiger zijn. Voorbereiding voor een activiteit of een verandering van activiteit. Op een moment van verveling of bij verlies van concentratie.

Samengevat:

We gaan geeuwen, ons uitrekken en vervolgens terugkeren naar onze natuurlijke houding.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

We gaan rechtstaan en gaan onze rechterarm zo ver mogelijk uitstrekken. We maken een vuist en strekken nog verder, alsof we onze arm laten uitrekken. Daarna kijken we naar ons vuist daar hoog in de lucht.

Spreek af hoe lang jullie zo staan om daarna samen te geeuwen. Om te geeuwen open je zo ver als je kan je mond (alsof je een leeuw bent), met open mond adem je zoveel mogelijk lucht in om dan weer uit te ademen (luid geeuwen mag uiteraard ook)

Doe daarna het zelfde maar met je linkerarm.

Doe deze oefening 3 maal rechts en 3 maal links.

Opmerkingen:

De meeste kinderen houden van deze oefening. Dit is mogelijk een van de beste oefeningen om hun aandacht en energie te leren richten en hen voor te bereiden op een actie.

De opeenvolging van het uitrekken en geeuwen is een natuurlijke reflex. Deze reflex is paradoxaal want combineert twee fysiologisch tegengestelde effecten: enerzijds is er een ontspannend effect (door het uitrekken stimuleren we het parasympathisch zenuwstelsel), anderzijds is er een stimulerend effect (geeuwen is een sympathische reactie). Dit verfrist onze hersenen zoals een *reboot* of een herstart van het autonome zenuwstelsel.

Geeuwen is, net zoals lachen, besmettelijk. Deze oefening is daarom ook leuk in groep. Nadien gaan we in groep nog even synchoon ademhalen. Dit doen we zodat we weer terugkeren naar ons eigen lichaam, ons eigen centrum en ons voor te bereiden op een nieuwe activiteit.

Optioneel:

Een afbeelding van een kat die zich uitrekt en die geeuwt.

Muziek.

Superkrachten:

Energie

lichaamsbewustzijn

De leeuwenadem

Dit is het verhaal van Louis en Lena, twee kleine sterke superhelden die zichzelf herkennen in Kion en Kiara, de leeuwenkinderen van Simba, de gekende leeuwenkoning van Disney. En die met hun leeuwenadem en de leeuwenbrul hun kracht en moed vinden.

Doel:

Kracht en moed geven.

Samengevat:

We gaan brullen als een leeuw. Nadien gaan we via synchrone ademhaling weer bij onszelf terugkeren.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Om samen te kunnen brullen gaan we eerst op onze knieën zitten met onze rug mooi rechtop.

Leg je handen op je bovenbenen.

Adem in langs je neus en blaas daarna de lucht uit met je mond wijd open. Daarna adem je drie maal rustig.

OPgelet, het moment van de brul is aangebroken! Adem een grote hap lucht in, open je mond zo ver als je kan, steek je tong zo ver mogelijk uit. Terwijl j krachtig en lang uitademt zeg je "HHHHHAAAAA".

Vraag hoe dat voelde!

Tot slot adem je nog 6 keer samen (synchrone ademhaling) om terug bij jezelf te keren.

Opmerkingen:

Deze adem oefening is makkelijk uit te voeren en meestal een van de favorieten van de kinderen omdat ze de leeuwenwacht/leeuwenkoning goed kennen. Ook dat het volume van deze oefening oploopt vinden de meeste kinderen fijn.

Optioneel:

Het lied van de leeuwenkoning/leeuwenwacht.

Een tekening van de leeuwenkoning.

Superkrachten:

Energie

Zelfvertrouwen

De ruitenwisser

Dit is het verhaal van Margot die verdriet heeft omdat haar vriendin verhuisd is. Doordat ze haar vriendin niet langer elke dag op school kan zien is ze triestig en huilt ze.

Doel:

Verzachten van hevige gevoelens.

Samengevat:

We gaan een bewuste en alternerende ademhaling installeren door afwisselend elk neusgat af te sluiten met onze duim en wijsvinger. Onze vingers bewegen zoals een ruitenwisser. Elke keer als we van kant wisselen, droogt een vinger onze tranen weg.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Om je tranen te drogen wanneer je huilt, gaan we de beweging van een ruitenwisser nadoen met onze wijsvinger en duim.

Begin door je rechter neusgat af te sluiten met je rechterduim (doe voor hoe het moet). Adem langzaam in langs je linker neusgat (die is niet afgesloten). Adem dan langzaam weer uit, nog steeds door je linkerneusgat.

Verplaats nu je rechterhand door met je duim over je wang te glijden en je wijsvinger naar je linkerneusgat toe te brengen. (doe voor hoe het moet). Sluit dan met je wijsvinger je linkerneusgat af en adem langzaam in door je rechter neusgat. Adem daarna rustig uit door je rechter neusgat. En wissel dan weer.

Doe deze oefening gedurende 1 a 2 minuten. (ongeveer 6 tot 12 keer).

Opmerkingen:

Deze adem oefening is gebaseerd op de alternerende links/recht ademhaling in yoga. Deze oefening heeft als doel te herbronnen en terug naar jezelf te keren. Deze alternerende oefening bevordert de focus op de ademhaling.

Optioneel:

Muziek.

Superkrachten:

lichaamsbewustzijn

Veerkracht

Aandacht

Lateralisatie

De Olijfboom

Dit is het verhaal van Olijfje... een boom die symbool staat voor het verleden, het heden, het vertrouwen in de toekomst en voor vrijheid. Deze boom staat stevig geworteld in de grond met zijn krachtige wortels (het verleden), is indrukwekkend met zijn stevige stam (het heden), reikt naar de hemel met zijn takken (toekomst), ondersteunt de duif bij haar vlucht (die duif houdt ook een olijftakje in haar bek als symbool voor de vrede!)... De olijfbom is dat allemaal samen!

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Ga maar rechtstaan en stel je voor dat je een boom bent.

Leun zachtjes vooruit zonder je knieën te plooiën.

Plaats je handen met gespreide vingers naast je benen, zo laag mogelijk bij de grond. Je vingers zijn de wortels van de boom.

Adem samen in en breng je handen langs je benen en je lichaam naar boven tot aan je gezicht. Daarna stijgen je armen tot in de lucht: je armen worden de takken van de boom en je vingers de bladeren.

Adem drie keer zachtjes terwijl je je armen in de lucht houdt. Beweeg je vingers zoals de blaadjes van een boom die ritselen.

Tot slot, adem je samen uit en laat je je handen terug naar beneden, tot aan je gezicht, je lichaam en je benen, zo dicht mogelijk naar je voeten toe, ... je handen worden zo opnieuw de wortels.

Herbegin en plant een heel bos!

Doel:

Zich vrij voelen, ervaren van stabiliteit, sereniteit, kracht en vertrouwen in de toekomst.

Samengevat:

Terwijl we de synchrone ademhaling toepassen, verbeelden we ons de wortels van een boom en gaan we groeien langs de stam en de takken tot in hoog in de lucht.

Opmerkingen en aanbevelingen:

Deze ademoefening kan op veel manieren aangepast worden. Deze oefening alleen geeft aan kinderen wortels en vleugels. (het doel van dit boek). The sky is the limit!

Mogelijk is deze oefening moeilijker uit te leggen aan jonge kinderen. Oefen als volwassene deze opgave zelf een aantal keer vooraleer je ze aan kinderen gaat aanleren zodat je de combinatie van de bewegingen en de synchrone ademhaling zelf goed beheerst.

Het is belangrijk dat de inademing gepaard gaat met de opwaartse beweging en de opening van de armen in de lucht. De uitademing gaat gepaard met de neerwaartse beweging van de handen in de richting van de voeten (sluitende beweging).

Omhoog, opening, inademing: sympathisch zenuwstelsel.

Omlaag, sluiting, uitademing: parasymphatisch zenuwstelsel.

Optioneel:

Afbeelding van een boom met zichtbare wortels, krachtig en goed ontwikkeld. Muziek

Superkrachten

Veerkracht en Visualisatie

Hailey de Hommel

Dit is het verhaal van Hailey, een grappige hommel. Een Hommel is een grote bij die veel lawaai maakt als ze vliegt. We gaan luisteren naar Hailey! Het wordt super leuk!

Doel:

Leren om de eigen ademhaling te observeren. (bewustworden van de vibraties van de adem in het lichaam). Op een speelse manier onze aandacht richten op onze adem en ons eigen lichaam.

Samengevat:

We gaan onze oren afsluiten en luisteren naar het geluid van onze adem.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Sluit je oren af met je duim en leg je andere vingers op je gezicht.

Sluit je ogen en adem diep in.

Terwijl je uitademt zoem je zoals een hommel of een bij.

Luister naar de geluiden in je hoofd.

Stel je voor dat je in een prachtige bloementuin bent. Je vliegt als hommel van bloem naar bloem.

Opmerkingen en aanbevelingen:

In deze ademoefening kunnen we aan kinderen uitleggen hoe een hommel klinkt en hoe ze kunnen luisteren naar de eigen ademhaling door aandacht te hebben voor wat er gebeurt in hun eigen hoofd en lichaam.

Vraag aan de kinderen waar in hun lichaam ze het zoemen voelen. Meestal worden lage tonen eerder lager in het lichaam ervaren dan hoge tonen.

Deze oefening is gebaseerd op de bij- oefening uit pranayama yoga (ademhalingstechnieken) en wordt gebruikt om snel een rustig en kalm gevoel te ervaren, zowel lichamelijk als mentaal.

Variatie:

Som steeds kleinere insecten op - een grote hommel, een bij, een kleine bij, een vlieg, een mug.... . stel je dan het geluid voor dat zij maken: dit zal sterker en lager klinken bij een groot insect en zachter en hoger klinken bij kleinere insecten. Wees je bewust hoe en waar welke tonen ervaren worden, voel het verschil.

Je kan kinderen ook laten samenwerken. Zet ze per twee rug tegen rug, zodat elk kind de vibraties van het ander kind kan ervaren. Het ene kind doet een insect na en het andere probeert te raden welk insect, groot of klein,... (ook leuk met grotere kinderen).

Superkrachten:

Contact met jezelf

Aandacht

De ketting

Dit is het verhaal van Lola die houdt van kringspelletjes. Haar favoriete kringspel is 'de ketting' waarbij je in een reeks met vrienden en vriendinnen je adem kan 'doorgeven' aan de volgende.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Ga in een rijtje achter elkaar staan in een gesloten kring (en vormen zo een ketting).

Plaats je handen op de schouders van het kindje voor je.

De volwassene geeft instructies voor het ritme en de volgorde van de ademhaling:

Knijp zachtjes in de schouders van het kindje voor je tijdens de ademhaling

Tijdens de inademing knijp je niet meer

Laat de adem rondgaan, van het ene kind naar het volgende, elke kind wordt zo even de "doorgever" van de adem.

Doel:

Leren en experimenteren met de synchrone ademhaling in groep. (het effect van hartcoherentie wordt groter door samen oefenen): de adem gaat van het ene kind naar het volgende, in de kring? Zo komen we tot een synchrone actieve en speelse ademhaling.

Voor deze oefening heb je minstens 10 kinderen nodig.

Samengevat:

We vormen een gesloten kring en vragen elk kind om de handen op de schouders van het kind voor zich te plaatsen. Het signaal van ademhaling dat een kind ontvangt van degene achter hem, wordt vervolgens doorgegeven aan het kind voor hem. Op deze manier is iedereen even bewaarder van de ademstroom.

Opmerkingen en aanbevelingen:

In deze ademoefening wordt de synchroniciteit van de ademhaling verkregen via de druk die op de schouders wordt uitgeoefend. De volwassene zet het geheel in gang en kan zelf ook meedoen met de oefening. Indien de volwassene te groot is voor het kind achter zich kan hij zich aan de kant zetten.

Optioneel:

Muzikale begeleiding

Superkracht:

Synchronisatie.

Onweer op zee

Dit is het verhaal van Mona, een meisje dat verliefd is op de zee, op de golven en de zeilboten. Ze moet een onweer trotseren met hevige wind en onvoorspelbare golven.

Doel:

Kalmeren bij spanning, boosheid, stress,... of een gebeurtenis die het gevoel van een onweer in het hoofd, hart of ergens in het lichaam teweegbrengt.

Samengevat:

Met behulp van een zachte en regelmatige ademhaling leren we aan kinderen om overweldigende gevoelens die als grote golven op ons afkomen, te laten vervagen of wegglijden.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Als je binnenin agressie voelt (boosheid, onrecht, frustratie,...) voelt dat alq een groot onweer dat losbarst: je hart gaat sneller kloppen, moeilijke en gemene gedachten kunnen in je hoofd komen, je hebt zin om te schreeuwen, boze gevoelens spoelen als golven door ons heen...

Door samen zacht te ademen kunnen we de grote gevaarlijke golven veranderen naar kalme golven, waarop we rustig en ontspannen kunnen dobberen.

Opmerkingen:

De metafoer van de zee en onweer is een krachtig beeld: het helpt visualiseren hoe een ademhaling de gevaarlijke golven kan transformeren tot mooie rustige en regelmatige golven.

OPTioneel:

Een afbeelding van een storm op zee, met grote golven, een dreigende hemel en veel wind. Een tegenovergesteld beeld van een rustige zee met golven die uitnodigen om in te spelen, een heldere hemel en stralende zon.

Superkrachten:

Emotieregulatie

Ontspanning

Zelfvertrouwen

Visualisatie

Fiona van bloem tot bloem

Dit is het verhaal van Fiona die houdt van tuinen en bloemen met hun prachtige kleuren en geuren. In deze adem oefening fladderen we van bloem tot bloem, van nectar tot nectar van de ene naar de volgende bloemengeur,... voor een geurende reis die ontspant en kalmeert.

Doel:

Ontspanning.

Samengevat:

We gaan in een denkbeeldige tuin rondvliegen van bloem tot bloem terwijl we samen ademen. We nemen de tijd om af en toe stil te staan om alle geuren te ruiken in de prachtige tuin.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Vraag aan de kinderen zich voor te stellen dat ze samen gaan vliegen zoals een bij, een libelle of een kolibrie.

Een zachte bries neemt hen mee en brengt hen van bloem tot bloem. Om deze zachte bries te creëren, blaas je zachtjes omhoog en in de richting van een bloem. Daarna ga je zachtjes op de bloem zitten en vertraag je de adem.

Stel je dan de bloem voor (de kleur, de vorm) en ruik het parfum van deze bloem terwijl je zachtjes inademt. Adem drie keer zacht en traag om deze ontspannende en rustgevende geur goed in je op te nemen. Na elke inademing laat je de lucht zachtjes langs je mind weer naar buiten stromen (zonder te blazen of te forceren).

Daarna gaan we zachtjes blazen om de bloem te laten trillen. Dan ga je weer rechtstaan en gaan we naar een volgende bloem, met een andere kleur en ander parfum, dat we opnieuw drie maal gaan inademen.

Nadat je vijf of zes bloemen bezocht hebt en hun parfum goed in je opgenomen, vliegen we naar een plekje op de grond om uit te rusten.

Opmerkingen:

Deze ontspannende adem oefening maakt gebruik van onze imaginaire reukorgaan. Tijdens deze oefening die een paar minuten duurt, is het essentieel dat de volwassene het verhaal vlot vertelt zodat de aandacht van de kinderen wordt vastgehouden en ze in het verhaal blijven op geurende ontdekkingstocht. Via gedachten kunnen we kinderen meenemen naar prachtige landschappen, naar veilige plaatsen of plekjes waar ze even kunnen ontsnappen en tot rust komen. Deze plekjes kunnen kinderen zich herinneren en gebruiken op andere momenten.

Optioneel:

Muziek

Variatie:

Je kan gebruik maken van staaltjes van parfums. De kinderen kunnen dan effectief verschillende parfums ruiken, met zachte in en uitademing, om zich daarna een bloem of boeket voor te stellen met dit parfum.

Superkrachten:

Ontspanning

Visualisatie

Een magische regenboog

Dit is het verhaal van Morgane, zij heeft niet alleen de naam van een fee, ze houdt ook van eenhoorns, regenbogen en magie.

Doel:

Een beetje magie en poezie in de dagdagelijkse realiteit brengen.

Samengevat:

Met de ogen gesloten, vragen we aan de kinderen om met een prachtige toverstaf een regenboog boven hun hoofd te toveren terwijl ze inademen. Bij de uitademing vragen we aan de kinderen dat ze regenboogstof rondom zichzelf strooien.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Sluit je ogen en tel je voor dat je in je hand een prachtige toverstaf hebt, waarmee je een regenboog kan maken.

Adem in en maak met je toverstaf een grote regenboog boven je hoofd van links naar rechts.

Adem uit en strooi het magische regenboogstof van rechts naar links.

Herhaal deze ademhaling samen een 12tal keer.

Opmerkingen:

De combinatie van de synchrone ademhaling en de lichamelijke bewegingen zijn mooi om zien in groep.

Optioneel:

Muziek

Een toverstaf.

Superkrachten:

Lateralisatie

Visualisatie

De schommel

Dit is het verhaal van Stan die hele dagen op de schommel zit. Er is altijd wel iemand die hem wil duwen. Het is ene echt plezier. Terwijl hij schommelt droomt Stan over de toekomst en geniet van het op en neer gaan van de schommel.

Doel:

Aanleren van de synchrone ademhaling door middel van tegenstelling (een kind ademt in terwijl het andere uitademt). Verbeteren van de aandacht voor de ademhaling. Aanmoedigen van samenwerking door middel van een imaginaire schommel.

Samengevat:

Twee kinderen gaan tegenover elkaar zitten en kijken elkaar aan. We vragen hen vervolgens het heen en weer gaan van een schommel na te bootsen.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Zet je per twee, met je gezicht naar elkaar toe.

Zet allebei enkele stappen naar achter en stel je voor dat er tussen jullie in een schommel hangt.

Stuur de schommel naar het kind tegenover je, en hij stuurt de schommel weer aan jou terug.

Adem uit (of blaas) als je de schommel wegstuurt en adem in als de schommel naar je toekomt.

Opmerkingen:

Deze oefening, die in groepjes van twee wordt uitgevoerd is een goede start voor het aanleren van synchrone ademhaling.

Dit is een van de weinige oefeningen waarbij de ademhaling synchroon en tegengesteld is: dus terwijl het ene kind inademt, ademt het andere uit. (concept van geven en ontvangen).

Optioneel:

Muziek

Variatie:

Voor grotere kinderen kan je gebruik maken van positieve gedachten (wensen, dankbaarheid, erkenning, affectie,...) die ze uitsturen naar de ander en ontvangen. Deze wensen die bij een inademing worden ontvangen, worden neit uitgesproken door de verzender (tijdens uitademing) zodat de focus blijft bij de ademhaling.

Een andere optie is dat de kinderen zich iemand voorstellen die op de schommel zit en heen en weer geduwd wordt.

Een andere variant is dat de kinderen zich een zaag voorstellen op een houtblok met aan elke kant een houthakker. De eerste duwt de zaag terwijl hij uitademt, de andere trekt en ademt in, en zo verder heen en weer.

Superkrachten:

Goedvoelen

Visualisatie

Aandacht

Het konijntje

Dit is het verhaal van konijntje Trijn die moeilijk kon opstaan in de ochtend. Het enige wat haar helpt om echt wakker te worden is een wandeling en ruiken aan enkele bloemen. Als Trijntje zo haar ochtend start is ze de rest van de dag vrolijk.

Doel:

Meer energie hebben en voorbereiden op actie. Deze oefening is goed voor kleine kinderen. Deze adem oefening kan gebruikt worden in de ochtend of na een middagdutje.

Samengevat:

We gaan een klein konijntje nadoen dat aan de bloemen ruikt door driemaal kort in te ademen om daarna langzaam uit te ademen.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Stel je een klein konijntje voor. Hij is vast in slaap en geraakt niet goed wakker in de ochtend.

Door haar aan een paar bloemetjes te laten ruiken kunnen we haar helpen om wakker te worden.

Doe maar een konijntje na dat snuffelt met haar neusje en met een donsstaartje.

Adem dan drie maal snel door je neus in, alsof je aan een bloempje ruikt (snif snif snif) en adem dan langzaam weer uit door je mond.

Herbegin en doe dit 3 of 4 keer.

Het konijntje is wakker!

Opmerkingen en aanbevelingen:

De volwassene doet de oefening eerst een keertje voor. Je kan een beweging met neus en mond toevoegen. Laat de kinderen het eerst op hun eigen tempo even uitproberen.

Deze adem oefening is een oefening met een actieve inademing. Snelle en korte inademing door de neus stimuleert het sympathisch zenuwstelsel.

Optioneel:

Een pluche konijn.

Een afbeelding van een konijn.

Variatie:

Je kan deze oefening ook beginnen met geeuwen en uitrekken wanneer Trijntje wakker wordt.

Je kan de uitademing in de oefening vervangen door een "aaaatjsie". Dit vinden de meeste kinderen grappig.

Superkrachten:

Energie

Visualisatie

De vriendschapscirkel

Dit is het verhaal van een groep vrienden die ervan houden om bij elkaar te zijn en elkaar te ondersteunen. Vrienden hebben is belangrijk omdat je samen mooie momenten kan delen, maar ook lucht en adem kan je delen, net als vriendschap, respect,... dit is de vriendschapscirkel.

Doel:

Versterken van jezelf goed voelen en vriendschap. Doorgeven en verdelen van ademhaling terwijl er een aangename en positieve gedachte aan wordt toegevoegd.

Samengevat:

We vormen een cirkel, delen onze ademhaling en voegen er een positieve, vriendschappelijke wens voor de andere kinderen in de cirkel aan toe. Elk om beurt.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Vorm een cirkel (alle kinderen moeten elkaar kunnen zien).

We gaan samen ademhalen. De volwassene begeleid de ademhaling (of via een geluidsopname).

Elk kind kijkt naar degene links van hem. Hij ademt in en bij de uitademing stuurt hij mee zijn wens naar de ander en geeft de ander zo zijn vriendschap, goede wensen, gezondheid,....

Bij de volgende ademhaling, kijkt hij naar het volgende kind en stuurt ook aan hem een wens samen met zijn adem mee. Op deze manier wordt de hele kring rondgegaan. Wanneer helemaal rond, stuurt het kind tot slot ook aan zichzelf een wens.

Opmerkingen en aanbevelingen:

Je hebt een twaalfstal kinderen nodig om een goede vriendschapscirkel te kunnen vormen. Bij kleinere groepjes kan je de cirkel verschillende keren rondgaan. Bijvoorbeeld drie keer de cirkel rondgaan bij groepjes van minder dan 10 kinderen of tweemaal bij een groep kleiner dan twintig.

Optieel:

Muziek of een geluidsopname.

Variatie:

Het is ook mogelijk om een van volgende zinnen te gebruiken voor het formuleren van de wensen: "je inspireert me omdat...", "Ik ben blij je vriend te zijn omdat...", ...

Bij de inademing kan je 'ontvangen', bij de uitademing kan je 'geven'.

Superkrachten:

Positieve gedachten

Je goed voelen

Het kaarslicht van Katrien

Dit is het verhaal van Katrien, zij houdt van kaarsen omwille van hun zachte flikkerende licht en de sfeer die ze creëren met hun mooie vlammetjes.

Hoe deze oefening introduceren bij kinderen:

Hou een imaginaire kaars vast in je hand.

Kijk naar de zacht wiegende vlam. De beweging van het vlammetje is fascinerend.

Adem in en blaas dan heel zachtjes naar het vlammetje, waarmee je het laat dansen, zonder het uit te blazen.

Let wel op dat je niet te hard blaast zodat je het vlammetje niet uitblaast.

Adem heel zacht in en uit. En herbegint dan.

Als je helemaal rustig bent, blaas de kaars dan uit en kijk hoe de rook opstijgt.

Doel:

Ontspannen en rust vinden met het beeld van een kaarslicht.

Samengevat:

We gaan een imaginaire kaars laten bewegen met onze adem. Om tot slot de kaars uit te blazen en te kijken naar de opstijgende rook.

Opmerkingen:

Deze adem oefening doet beroep op de zachte uitademing. Door subtiel te blazen naar een imaginaire kaars, leert het kind zijn adem te beheersen, zonder dat de ademhalingspijpen te sterk geactiveerd worden. De trage en subtiel uitademing activeert het parasympatisch zenuwstelsel (het doel van deze oefening).

Door de focus op de imaginaire kaars, gelinkt aan de synchrone ademhaling, biedt deze oefening ook een manier om even bij zichzelf tot rust te komen.

Optioneel:

Een kaars (enkel indien de omgeving en de groep dit op een veilig manier toelaat). Plaats dan de kaars op je vlakke hand en vraag aan het kind om zachtjes te blazen zonder de kaars te doven. Indien dit goed lukt kan je vragen aan het kind om de ogen te sluiten en de oefening met gesloten ogen te herhalen.

Superkrachten:

Ontspanning

Aandacht

Visualisatie

De regen

Dit is het verhaal van Lies, een vrolijke jonge dame, een stralend zonnetje. Maar Lies houdt ook van de regen. Zeker als het erg warm is. Dan houdt ze er van om dikke verfrissende regendruppels te voelen, op haar hoofd en op haar gezicht. Ze houdt van het tikkende geluid van regendruppels op de ramen, of van het zachtere tikken van regendruppels op haar paraplu, of van het geluid van regendruppels op een tent tijdens de zomervakantie...

Doel:

Zich verfrissen, zich ontspannen met het geluid van gefantaseerde regen.

Samengevat:

Dit is een adem oefening met trage bewegingen erbij. We gaan synchroon ademen terwijl we de regen nabootsen. We leggen onze handen op onze haren en ons gezicht en tikken met onze vingers om de regendruppels na te bootsen. Ondertussen beelden we ons in hoe verfrissend de regendruppels voelen.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Zet je rechtop en stel je voor dat het een heel erg zomerwarme dag is. Het begint te regenen.

Adem zachtjes in en breng je handen boven je hoofd, hoog in de lucht. Adem uit en laat je handen zakken tot aan je haar en je gezicht, wiebel daarbij met je vingers om de regendruppels te laten vallen.

Maak ook het geluid van de regendruppels: "shhhhhhhh".

Herbegin een aantal keer. Doe deze oefening samen.

Optioneel:

Muziek

Variatie:

Je kan de beweging van de handen aanpassen, bijvoorbeeld:

- Volg de weg die de regendruppels afleggen, over je gezicht, eventueel met platte handen alsof je de regendruppels wil wegvegen.

- volg de regendruppels over je hele lichaam, van boven tot beneden. Eerst met je ene arm, daarna de andere.

- stel je voor dat je in de douche staat. Voel hoe het water stroomt en maak geluid "shhhhhhhh" terwijl je dit doet.

- stel je een warme douche voor in de winter of een koude in de zomer

Superkrachten:

Ontspanning

Visualisatie

De rustige vlinder

Dit is het verhaal van Jules die gefascineerd is door vlinders, hun schitterende kleuren en de prachtige motieven op hun vleugels. Om ze beter te kunnen bekijken probeert Jules de vlinders te vangen met een netje. Als hij ze kan vangen bekijkt hij ze goed om ze daarna weer vrij te laten.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Er zijn mensen die geloven dat wanneer een vlinder rust op een bloem hij kan ademen langs zijn vleugels.

De volwassen begeleider doet voor hoe je een vlinder kan nadoen die langs zijn vleugels ademhaalt:

Leg je rechterhand op je hart;

Leg je andere hand daarbij;

Haak je duimen in elkaar en maak vlindervleugels met je handen.

Adem langzaam en beweeg de vleugels van de vlinder samen met je ademhaling

Vraag aan de kinderen om hun eigen vlinder te maken.

Adem samen en laat de vlinders tegelijkertijd ademhalen.

Adem een twaalf keer en laat de vlinders daarna weer vrij.

Doel:

Leren van de synchrone ademhaling met begeleiding. Om weer bij zichzelf te komen en daarbij veerkracht te ontwikkelen bij herhaalde oefening.

Samengevat:

We maken een vlinder met onze handen op ons hart. Dan gaan we samen ademhalen en onze vleugels laten bewegen samen met onze ademhaling. (de volwassene doet dit voor).

Opmerkingen en aanbevelingen:

Het is aangewezen om het maken van de vlinder met de handen eerst voor te doen voor de kinderen en dit te oefenen met de kinderen.

Indien je ervaring hebt met hartcoherentie, pas dan een ademhalingsfrequentie van 6 ademhalingen per minuut toe. Zo kan je zelf, samen met de kinderen een hartcoherentie-oefening ervaren.

Deze eenvoudige imaginaire oefening wordt vaak toegepast met kinderen en zelfs met jonge kinderen. Dit is de eerste oefening die voor jonge kinderen werd uitgewerkt binnen de praktijk van hartcoherentie.

Optioneel:

Muziek

Superkrachten:

Contact met jezelf

Veerkracht

Het hart met twee armen

Dit is het verhaal van Arthur die onafscheidelijk is van zijn knuffelkussen. Dit is een hartvormig kussen met twee armen eraan, die wachten om geknuffeld te worden. Je hebt vast al eens ergens zo'n kussen gezien.... neem dat beeld maar als voorbeeld in je hoofd voor deze ademoefening.

Doel:

Bewust worden van de eigen emoties en versterken van positieve gevoelens en zachtheid.

Samengevat:

We brengen de aandacht naar de ademhaling terwijl we onze armen langzaam openen en sluiten. In onze gedachten gaan we iemand die waar we van houden omhelzen.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Stel je een knuffelkussen voor in de vorm van een hart met twee armen. Sluit je ogen.
Adem in terwijl je de armen van het hart opent en sluit de armen weer bij de uitademing.
Denk tegelijkertijd aan iemand van wie je houdt en die je graag omhelst.
Begin daarna opnieuw terwijl je je iemand anders voorstelt die je graag wil omhelzen.

Opmerkingen en aanbevelingen:

Het is belangrijk dat deze ademoefening traag wordt uitgevoerd. We nemen dan ook een pauze na de beweging van de armen zodat de kinderen tijd hebben om te denken aan een volgende persoon die ze willen omhelzen.

Dit is een oefening in synchrone ademhaling gecombineerd met positieve gedachten. Positieve en ontspannende emoties worden versterkt door stimulatie van het parasymphatisch zenuwstelsel. Het parasymphatisch zenuwstelsel wordt mede versterkt door het gegeven dat, wanneer de armen gesloten zijn, de kinderen zichzelf een knuffel geven.

Deze oefening is efficiënt bij kleine kinderen.

De groepscohesie kan door deze oefening bevordert worden wanneer aan de kinderen gevraagd wordt om zich een van de groepsleden voor te stellen als de ontvanger van de knuffel (zonder dit luidop te zeggen).

Begin steeds met een persoon waarvan het kind erg houdt.

Optioneel:

Een hartvorming kussen met twee armen.

Muziek

Superkracht:

Zich goed voelen

De slapende acht

Dit is het verhaal van Caroline die ervan houdt het cijfer acht te tekenen. Mogelijk vindt ze dit zo fijn omdat er acht letters in haar naam zitten of omdat het potslood waarmee ze de acht tekent steeds eindigt op het punt waar het startte na mooie krullen te hebben gemaakt. Caroline weet dat een acht die neerligt het symbool is voor 'oneindig', iets wat nooit eindigt.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Ga rechtop staan.

Teken voor je, in de ruimte, een liggende acht met je vinger. Maak deze acht zo groot als je kan.

Herbegin en voeg er de adem aan toe:

- adem in terwijl je vinger omhoog gaat
- adem langzaam uit terwijl je vinger afdaalt om de bocht te maken

Sluit nu je ogen om de volgende liggende acht te tekenen.

Teken in totaal acht keer het cijfer acht, doe dit allemaal samen.

Doel:

Een ademhalingsoefening waarbij de aandacht ligt op de grote acht die in de ruimte getekend wordt.

Samengevat:

We gaan samen ademen terwijl we in de lucht het symbool van "oneindig" tekenen.

Opmerkingen:

Dit is een eenvoudige ademoefening, even eenvoudig als het symbool dat "oneindig" representeert. Deze oefening combineert een tekening waarbij lateralisatie (links/rechts) wordt bevordert met een krachtige hartcoherentie oefening.

Deze oefening is ook een van de 26 basisoefeningen van 'brain gym'. Deze oefening wordt gebruikt bij dyslexie en dyspraxie ter ondersteuning. De combinatie met de ademhaling versterkt de positieve effecten van deze oefening. In deze oefening is er sprake van een wisselende stimulatie van het sympathische en het parasympathische zenuwstelsel.

Variatie:

Het is mogelijk om kringen te tekenen in de ruimte, waarbij de twee handen gezamenlijk een beweging maken om op deze manier een 'acht' te tekenen. Vraag daarbij aan de kinderen om eerst de beweging van de rechtercirkel te volgen, vervolgens de linkercirkel en tot slot de vorm van de acht te maken met de ogen. Door de afwisselende links/rechts bewegingen stimuleren we bewustzijn.

Superkrachten:

Verbinding met zichzelf

Lateralisatie

Het dutje van de knuffel

Dit is het verhaal van Diede die een heel bijzondere knuffel heeft om mee in slaap te vallen. We gaan de knuffel van Diede gebruiken om de ademhaling te leren waarmee we hem de zachtste slaap kunnen geven.

Doel:

Tot rust komen voor het slapen. Een ademoefening die zeer geschikt is voor jonge kinderen.

SAmengevat:

We gaan de knuffel laten slapen op onze buik en creëren een rustige ademhaling.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Ga maar lekker op je rug liggen.

Zet een knuffel (of een ander voorwerp) op je buik, ter hoogte van je navel.

Wieg de knuffel in slaap door met de adem je buik op en neer te laten gaan.

Als je inademt, blaast je buik op als een ballon: de knuffel gaat omhoog.

Als je uitademt, wordt je buik weer plat: de knuffel gaat omlaag.

We laten de knuffel in slaap vallen door hem zacht te wiegen met onze buikademhaling.

Opmerkingen en aanbevelingen:

De buikademhaling wordt uitgelegd aan de hand van het stijgen en dalen van de knuffel op de buik.

Indien de oefening gebruikt wordt om kinderen in slaap te laten vallen, ademt de volwassene rustig mee en begeleidt zo de kinderen zodat een synchrone ademhaling wordt verkregen.

Buikademhaling zorgt snel voor een rustig en kalm gevoel en creëert ontspanning.

Optioneel:

Een knuffel of voorwerp dat op de buik kan geplaatst worden.

Variatie:

Een boot (speelgoedbootje of papieren boot) dat op de buik van de kinderen kan gezet worden, dat de kinderen zo over de golven kunnen laten varen.

Superkrachten:

Ontspanning

Aandacht

De chocolade van Charlotte

Dit is het verhaal van Charlotte die graag de dag begint met een warme chocolademelk bij het ontbijt. Ze heeft haar chocomelk liefst zo warm mogelijk, veel te warm om op te drinken. Zo kan ze wachten tot haar chocolade voor haar de perfecte temperatuur heeft.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Stel je voor dat je een tas met super hete chocolademelk in je hand hebt.

Breng de tas voorzichtig tot aan je gezicht.

Adem langzaam in langs je neus en ruik de heerlijke geur van de chocolademelk.

Blaas dan zachtjes om de hete drank in de tas te laten afkoelen..

Herbeking nog een keer: adem in langs je neus om de chocomelk te ruiken en adem uit om de drank te laten afkoelen.

Breng dan heel voorzichtig je lippen naar de tas om te proeven van de chocolademelk.

Zeg dan, zo lang als je kan "MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM"

Proef daarna nog een keer van de chocolademelk en zeg opnieuw "MMMMMMMMMM" zo lang als je kan.

Als je de chocomelk hebt opgedronken zet je de tas weer weg en zeg tegen jezelf 'het wordt een heerlijke dag!'

Doel:

Een ontspanningsoefening die aandacht heeft voor de ademhaling (en die voor kinderen eenvoudig voor te stellen is)

Samengevat:

Het kind stelt zich voor dat hij een tas warme chocolademelk vasthoudt. Hij laat deze tas afkoelen met behulp van zijn adem.

Opmerkingen:

Deze adem oefening stimuleert een lange en zachte uitademing. Daarbij wordt een positief imaginair beeld gevoeld: de geur van de chocolade maakt kinderen meestal vrolijk.

Het parasympathisch zenuwstelsel wordt gestimuleerd, door middel van de langzame uitademing, de aangename imaginaire geur en de suggestie van de aanwezige warmte.

Variatie:

Deze adem oefening kan aangepast worden bij kleine pijn tjes (schaafwonde, insectensteek, kleine wonde,...) we ademen dan uit op de pijnlijke plek om de "warmte" van de pijnlijke plek te laten minderen. (pijnlijke plekken zien ook vaak rood).

Optioneel:

Een tas om de oefening in scene te zetten.

Superkrachten:

Ontspanning

Aandacht

De glimlach van Lily

Dit is het verhaal van Lily die steeds lacht. Zelfs als ze verdrietig is of als ze huilt, brengt haar stralende glimlach snel troost, droogt haar tranen en verjaagt de donkere, triestige wolken.

Doel:

Een glimlach toevoegen aan een bewuste ademhaling voor het versterken van het lichaamsbesef en ontspanning.

Samengevat:

We gaan samen ademen en lachen, terwijl we denken aan een geliefd persoon.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Leg een hand op je hart (je andere hand kan je daaronder leggen of op je buik).

Sluit je ogen.

Denk aan een persoon die een glimlach op je gezicht tovert elke keer als je hem of haar ziet.

Adem door je hart en bewaar de glimlach op je gezicht terwijl je aan deze persoon denkt.

Opmerkingen en aanbevelingen:

We kunnen kinderen ondersteunen bij deze oefening door enkele voorbeelden te geven van personen aan wie ze kunnen denken: mama, papa, een kleine broer, een ander kind van op school die ze graag hebben,...

Je kan ook vragen om gedurende de verschillende oefenmomenten een ander persoon te kiezen.

De glimlach is een visuele boodschap van aanvaarding, erkenning en openheid ten aanzien van anderen. Een glimlach wordt ook beschouwd als een sociaal gebaar dat verbinding en nabijheid brengt.

Glimlachen versterkt de hartcoherentie, mogelijk ten gevolge van de werking van oxytocine (het hormoon van de hechting en de liefde).

Optioneel:

Een afbeelding van iemand die lacht.

Muziek.

Superkrachten:

Lichaamsbewustzijn

Ontspanning

Veerkracht

Zich goed voelen

De adem van de draak

Dit is het verhaal van Drago, een kleine draak die een heel eenvoudige superkracht heeft om sterk en moedig te zijn: zijn warme adem die hem veel energie geeft.

Doel:

Energie geven. Bijvoorbeeld als de kinderen na een ontspannende oefening weer actief moeten zijn. Of bijvoorbeeld na een middagdutje om de slaap te verdrijven.

Samengevat:

We gaan krachtig ademen door de neus om warmte en energie op te wekken.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Snuit je neus vooraleer we beginnen!

Breng je handen samen en plooi je vingers in elkaar. Plaats je handen onder je kin.

Adem in langs je neus en breng je ellebogen tegelijkertijd zo hoog mogelijk, zoals de vleugels van een draak.

Terwijl je inademt, laat je je buik dik worden, alsof die met heel veel lucht wordt opgevuld.

Let op! Dan zijn we vertrokken! Blaas heel krachtig door je neusgaten de lucht weer naar buiten, terwijl je snel je ellebogen weer naar beneden brengt. Blaas zo krachtig als je kan (stel je eventueel voor dat er iets aan je neus hangt dat je er vanaf wil blazen!).

Deze oefening twee tot drie keer doen is voldoende om dezelfde adem te hebben als Drago!

Opmerkingen en aanbevelingen:

Deze oefening is vermoedelijk de ademoefening die het meeste energie geeft in deze hele verzameling. Met deze oefening stimuleren we op een krachtige manier het sympathische zenuwstelsel, via de actieve ademhaling.

Het is daarom aangeraden deze oefening niet vaker dan twee tot drie keer te doen omwille van de krachtige sympathische stimulatie. Er is geen sprake van een contra-indicatie voor het uitvoeren van deze oefening, maar ze dient wel met mate uitgevoerd te worden.

Bij volwassenen kan deze oefening zonder veel moeite het gebruik van koffie vervangen. Probeer het maar eens!

Variatie:

Deze ademoefening is afgeleid van een oefening uit de pranayama yoga en bestaat reeds vele eeuwen onder verschillende benamingen: de adem van de zon, de adem van het vuur, kaphalabati,... en wordt met of zonder de armen uitgevoerd. Sommigen raden aan uit te ademen via de mond, anderen via de neus. De uitademing via de neus is het meest dynamiserend.

Superkrachten:

Energie

De dag en de nacht

Dit is het verhaal van het leven met daarin verschillende ritmen en cyclussen. De afwisseling van dag en nacht bijvoorbeeld: elke dag heeft een begin en een einde, met telkens een volgorde die zich oneindig herhaalt.

Doel:

tijdens het voorstellen van de wisseling van dag naar nacht, stilaan verschuiven van een energierijke staat (dag) naar een rustiger en ontspannen manier van zijn (nacht) met behulp van de ademhaling.

Samengevat:

Terwijl we denken aan twee momenten van een dag (dag/nacht) gaan we bij de dag langzaam de verschillende delen van ons lichaam uitrekken, terwijl we ons bij de nacht ontspannen en weer kleiner maken.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

We gaan samen verschillende dagen beleven terwijl we samen gaan ademen.

Het is ochtend... terwijl je inademt, ga je zo recht mogelijk staan en maak je je zo groot mogelijk. Streck je armen uit boven je hoofd en maak een grote letter V met je armen. Kijk naar de hemel waar de zon op de middag op zijn hoogste punt staat.

Het is avond... terwijl je zachtjes uitademt, gaat alles zich stilaan, beetje bij beetje sluiten. Buig je hoofd en laat het tegen je borstkast hangen, alsof je in slaap dommelt, het is na middernacht... de volgende dag begint...

Doe een tiental cyclussen (aan te passen aan de leeftijd van de kinderen).

Opmerkingen en aanbevelingen:

Deze ademoefening reflecteert onze manier van alternerend functioneren: activatie/inactivatie, beweging/rust, gespannen/ontspannen,....

De overgang van de ene naar de volgende fase in de ademhaling gebeurt zonder pauze.

De houding is bij deze oefening van belang. De beweging zorgt mee voor het evenwicht tussen het sympathisch en parasympathisch zenuwstelsel.

Optioneel:

Muziek

Superkrachten:

Lichaamsbesef

Visualisatie

De tocht van de ganzen

Dit is het verhaal van Wim, die houdt erg van grote vogels. Hun magnifieke uiterlijk en de vrijheid waarmee ze zich laten dragen door de wind. Wim is vooral gefascineerd door de tocht die de ganzen elk jaar opnieuw maken.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Ganzen zijn grote vogels die in de winter naar warmere streken trekken. Ze vliegen steeds in groep en maken met de groep de vorm V in de lucht. De voorste vogel wijst de weg.

We gaan ons een groep ganzen voorstellen en hen nadoen bij de volgende ademoefening.

De volwassene duidt een kind aan die de voorste vogel is.

Vraag aan de andere kinderen om zich achter hem te plaatsen zodanig dat ze samen een V vormen. Bewaar voldoende afstand tussen twee kinderen zodat ze hun armen kunnen strekken.

De voorste gans begint ter plaatse te vliegen en stelt zich voor dat zijn armen de vleugels zijn die op en neer bewegen. Hij ademt in wanneer de vleugels omhoog gaan en ademt uit wanneer ze weer dalen.

Elke andere van de vogels gaat volgen en de beweging van de vleugels nadoen van degene die vlak voor hem staat. Adem in terwijl je vleugels stijgen, adem uit wanneer de vleugels naar beneden gaan.

Doel:

Zich voorstellen en in scene zetten van een gezamenlijke ademhaling en spectaculaire uittocht door de lucht. Terwijl een synchronisatie van de ademhaling wordt behouden.

Samengevat:

We zetten ons samen in een V-vorm, zoals de ganzen hun formatie vormen bij hun vlucht. De kinderen volgende de bewegingen van het voorste kind. Ze ademen in bij het omhoog brengen van de armen en ademen uit wanneer deze weer naar beneden gaan.

Opmerkingen en aanbevelingen:

Voor deze oefening heb je best wat ruimte nodig. Deze oefening is interessanter indien je een voldoende grote groep hebt. Het is van belang de plaatsen en vorm van de V goed uit te leggen. Het voorste kind kan ervoor kiezen om te vertragen of te versnellen, maar ook bijvoorbeeld om af te draaien naar rechts of links. Dit steeds met een trage en grote beweging van de armen.

DE ademhaling dient synchroon te blijven, ook synchroon met de beweging van de armen. Na de vlucht kan je aan de kinderen vragen wat ze gezien hebben.

Optioneel:

Afbeeldingen of filmmateriaal van ganzen in volle vlucht.

Superkrachten:

Aandacht

Visualisatie

De verjaardagstaart

Dit is het verhaal van Anna, die haar verjaardag gaat vieren met al haar vrienden en vriendinnen. Het wordt een leuk feest met een super-taart, versierd met tien kaarsjes die ze met plezier uitblaast.

Doel:

Synchrone ademhaling combineren met het uitdrukken van erkenning, dankbaarheid en vriendschap.

Samengevat:

We gaan synchroon ademen terwijl we ons inbeelden dat we alle kaarsjes op de verjaardagstaart uitblazen. Daarbij voegen we een wens van dankbaarheid en erkenning aan iedereen die is uitgenodigd op het verjaardagsfeest.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Stel je voor dat het jou verjaardagsfeest is.

Sluit je ogen. Op het midden van de taart staat een overheerlijke taart. Denk maar aan jou lievelingstaart: hoe groot is je taart, welke kleur heeft ze, ruik maar eens hoe heerlijk ze geurt.

Stel je dan voor dat je hele familie, al je vrienden en vriendinnen, iedereen van wie je houdt daar bij jou is.

We gaan de kaarsjes op de taart dadelijk samen uitblazen. De ene na de andere. ER zijn tien kaarsjes. Daar gaan we. Adem in en blaas de eerste kaars uit terwijl je binnenin jezelf alle mensen bedankt voor hun cadeau, hun vriendschap, hun liefde en alle andere dingen die ze doen waar jij van houdt.

Adem in en doe dit zo voor elke kaars die je uitblaast.

Bij de laatste kaars applaudiseert iedereen samen, zoals bij een echte verjaardag.

OPmerkingen:

Dankbaarheid en erkenning zijn krachtige versterkers van hartcoherentie. We waarderen ze in deze oefening door ze te combineren met de ademhaling.

Variatie:

Gebruik je vingers alsof het de kaarsjes zijn: plaats je handen voor je met je vingers gespreid. Sluit je ogen en bij het uitblazen van de kaars, blaas op je een vinger (voel de lucht op deze vinger). herbegint en neem de volgende vinger. Op deze manier kunnen de kinderen mee aftellen.

Het is ook mogelijk het aantal verjaardagskaarsjes aan te passen aan de leeftijd van de kinderen met wie je deze oefening doet. Je kan deze oefening ook gebruiken wanneer een kind jarig is. In een klas kan deze ademoefening bijvoorbeeld als vaste oefening toegevoegd worden elke keer als een kind in de klas jarig is. In dit geval kunnen ook wensen gericht worden naar het kind dat jarig is.

Superkrachten:

Zich goed voelen

Visualisatie

DE adem van de dikke buik

Dit is het verhaal van alle baby's en hun kleine ronde buikje dat ze dik en weer plat laten worden bij elke ademhaling. We gaan met deze oefening terugkeren naar deze vroege ademhaling.

Doel:

Bewustworden van de buikademhaling, de ademhaling van baby's, die heel erg ontspannend is. Het regelmatig beoefenen van deze adem oefening versterkt de veerkracht en is een bron van voeding.

Samengevat:

We gaan een synchrone ademhaling oefenen, waarbij we een hand op ons hart leggen, en het andere op onze buik, zodat we de aandacht vestigen op de buikademhaling.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Ga lekker liggen of zitten, leg een hand op je hart en je andere hand op je buik. We doen deze oefening samen.

Adem samen in en maak daarbij je buik dik: voel hoe je buik dik wordt terwijl je hand op je hart niet beweegt.

Adem daarna samen weer uit en voel hoe je buik weer leegloopt: voel met je hand hoe je buik plat wordt terwijl de hand op je hart niet beweegt.

Doe een tiental volledige ademhalingen.

Opmerkingen en aanbevelingen:

Dit is de eerste van de *drie adems (zie verder)* die toestaan om de bewuste ademhaling in de drie ademzones en de drie ruimtelijke dimensies te versterken.

Door de bewuste aandacht te brengen naar de lage zone onder het diafragma (buik/abdominale ruimte), illustreert deze adem oefening de eerste dimensie van de antero-posterieure luchtstroom in het lichaam.

Het is belangrijk de aandacht te richten op het verschil tussen het hand op de buik en het hand op het hart: enkel de hand die op de buik geplaatst werd beweegt (expansie/contractie) van voor naar achter wanneer kinderen rechtop zitten of omhoog naar omlaag wanneer kinderen op hun rug liggen.

Optioneel:

Een knuffel of pluuche op de buik die op en neer gaat.

Superkrachten:

Ontspanning

Veerkracht

Aandacht

De windmolen

Dit is het verhaal van Lucas die houdt van het knutselen van allerlei voorwerpen en het uitvinden van eigen speelgoedjes. Hij is heel erg trots op de kleine windmolen die hij gemaakt heeft. Hij doet niets liever dan blazen zodat deze niet stopt met ronddraaien.

Doel:

Ontspannen door middel van uitademen naar een imaginaire windmolen. Met de adem doen we het molentje draaien naar de ene kant en bij het inademen draait het molentje naar de andere kant.

Samengevat:

We gaan zachtjes ademen terwijl we ons voorstellen dat we een windmolentje vasthouden.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Stel je voor dat je een windmolentje vasthoudt in je hand.

We gaan samen ademen (de volwassene begeleid de ademhaling):

- sluit je ogen en adem langzaam en zacht uit zodat de wieken van de molen beginnen draaien
- stop met blazen om nieuwe lucht in te ademen, stel je voor dat het molentje blijft draaien terwijl je dit doet
- adem opnieuw langzaam en zacht uit zodat de wieken niet stoppen met draaien.

Opmerkingen en aanbevelingen:

Dit is een van de eenvoudigste adem oefeningen. Ze geeft de mogelijkheid om onze aandacht volledig te richten op de adem en het effect van de uitademing.

We kunnen aan kinderen voorstellen om zelf een windmolentje te knutselen uit papier: een creatief knutselmoment is vaak ontspannend en vinden de meeste kinderen fijn.

Optioneel:

Een windmolentje (aangekocht of zelf geknutseld)

Variatie:

De achterwaartse molen: bij deze variatie laten we de wieken van de molen in de andere richting draaien wanneer we inademen.

Deze variatie legt de nadruk op de energie die de inademing geeft. Deze variant is interessant wanneer het doel van de oefening verschuift van ontspanning naar meer activatie. Bijvoorbeeld om kinderen voor te bereiden op een nieuwe activiteit.

Superkrachten:

Ontspanning (voor de eerste oefening)

Energie (voor de achterwaartse molen)

De handomtrek

Dit is het verhaal van Emma die prachtige handen heeft. Aan elk hand heeft ze verschillende schitterende ringen en haar nagels heeft ze gelakt met de mooiste kleuren.

Ze houdt er ook van om de omtrek van haar handen op papier te tekenen.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Leg je linkerhand (voor rechtshandige kinderen) of je rechterhand (voor linkshandige kinderen) op de tafel, zo plat mogelijk met je vingers gespreid.

Met de wijsvinger van je andere hand volg je de omtrek van je hand op tafel, langs alle vingers, begin bij je pink en eindig bij je duim.

Volg de omtrek samen met de ademhaling:

Adem in zolang je wijsvinger omhoog gaat langs je vinger,

Adem uit terwijl je wijsvinger weer afdaalt langs je vinger.

Ga traag en rustig langs alle vingers. Als je alle vingers hebt afgewerkt wacht je even om daarna in omgekeerde richting weer langs alle vingers te gaan.

Concentreer je tijdens deze oefening op wat je voelt aan je vingers.

Doel:

Versterken van de aandacht op de ademhaling in associatie met de weg die je ene vinger aflegt langsheen de vingers van je andere hand. Herhaal deze oefening zo vaak als je wil.

Samengevat:

Tijdens een synchrone ademhaling gaan we de omtrek van onze vingers volgen met de wijsvinger van ons andere hand. We ademen langzaam in en uit bij elke vinger om tot slot terug aan te komen bij ons vertrekpunt.

Opmerkingen:

Adem tien keer bewust en langzaam met de aandacht gericht op een punt. Dit is een basis hartcoherentieoefening. Met deze oefening kunnen we bij kinderen ook nagaan hoe vaak zij in rust ademen (ademfrequentie bepalen). Bij deze oefening passen we ook een vorm van mindfulness of meditatie voor kinderen toe bij de hartcoherentie.

Variatie:

Wanneer de bewegende wijsvinger terecht komt tussen de wijsvinger en duim van het andere hand, pauzeer heur dan even en heb bewust aandacht voor deze plek. Je kan even zachtjes hier knijpen. Deze plek, (ook gekend bij acupunctuur of als punt GI4), is een van de 12 "magische plekken" voor acupressuur die vooral wordt gebruikt voor stimulatie van het parasympatisch zenuwstelsel en bij stress. Hoewel het wat afwijkt van de inhoud van dit boek, is het bewustmaken van deze plek bij kinderen toch interessant om mee te nemen. Ze kunnen deze kennis ook onafhankelijk van de hartcoherentie oefeningen gebruiken in elke situatie waarin ze stress of angst ervaren.

Optioneel:

Muziek

Superkrachten:

Lichaamsbewustzijn, Ontspanning (bij stimulatie van het 'magische punt'), Aandacht

De achtbaan

Dit is het verhaal van Ivan, op school noemt iedereen hem Ivan de verschrikkelijke, dit is zo gekomen omdat Ivan houdt van sterke emoties en veel adrenaline. Zijn grootste passie is het pretpark, en dan vooral de achtbaan, zijn lievelingsattractie.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Beschrijf de werking van een achtbaan: je neemt plaats in een wagentje, al snel na vertrek gaat het wagentje traag omhoog. Het lijkt steeds trager en trager te gaan. Als je bijna boven bent vertraagt het wagentje bijna tot stilstand. Daarna gaat alles pijlsnel! Het wagentje begint aan de afdaling. Op dat moment gaan de armen mee bewegen, de lucht in. Het wagentje daalt steeds sneller en sneller tot het helemaal beneden aankomt, waar het opnieuw herbegint aan een nieuwe rit.

Stel je voor dat je in een wagentje van een achtbaan zit.

Adem allemaal samen, langzaam in, terwijl het wagentje naar boven gaat.

Als we bijna helemaal boven zijn aangekomen, vertraag je de ademhaling nog even, zodat je bijna even stopt met ademen.

Adem daarna allemaal samen weer uit wanneer het wagentje begint aan de afdaling. Terwijl het wagentje steeds sneller en sneller gaat, volgt onze uitademing mee....

Wanneer we beneden zijn, gaan we nog een keer.

Doel:

Versterken van het bewustzijn van de 'stijging' van de inademing en de 'afdaling' van de uitademing. Deze ademoefening doet dit op een speelse en visuele manier, waarbij de route van een wagentje van een achtbaan wordt voorgesteld.

Samengevat:

Oefenen van de synchrone ademhaling terwijl men zich een ritje in een achtbaan voorstelt.

Opmerkingen en aanbevelingen:

Voordat je aan deze oefening begint is het goed dat je weet dat de kinderen die deelnemen zich kunnen voorstellen hoe een achtbaan werkt. De duur van de in- en de uitademing dient ongeveer even lang te zijn.

Wanneer je deze oefening met enthousiasme aanbrengt, heeft ze meestal veel succes (ook als je de kinderen laat gillen op het moment dat het wagentje kantelt). deze oefening biedt een moment van ontspanning op een speelse manier.

Optioneel:

Afbeeldingen van achtbanen of nog beter, een video van kinderen in een achtbaan die er zichtbaar plezier in hebben. Muziek.

Variatie:

Een eventuele toevoeging: je kan de vooruitgang van het wagentje ook bijkomend ondersteunen door middel van armen die mee de lucht in gaan, steeds hoger en hoger, (voor het lichaam).... tot het kantelmoment waar het wagentje lijkt halt te houden en waar het begint af te dalen waar de armen ook mee langzaam zakken.

Superkrachten:

Lichaamsbesef en Visualisatie

Les moulins de mon coeur

Het lied van Michel Legrand, waarmee hij, zonder dit zelf te weten een gids componeerde voor hartcoherente ademhaling.

Voor de liefhebbers van de Franse chansons.

Doel:

Synchroniseren van de ademhaling op de tekst van het lied. Bewustzijn van zichzelf en de ademhaling bij elke strofe.

Samengevat:

We gaan de ademhaling afstemmen op het lied van *les Moulins de mon coeur* van Michel Legrand.

De Adem van de accordeon

Dit is het verhaal van Liene, haar grote liefde is al van toen ze heel klein was de muziek. Misschien heeft dit te maken met het feit dat haar mama een goede accordeoniste is en dat zij vaak thuis muziek speelt. Liene weet het wel zeker, als zij later groot is, wordt ze net als mama, accordeoniste.

Doel:

Bewustwording van de thoracale ademhaling terwijl we doen alsof we accordeon spelen.

Samengevat:

We gaan samen ademhalen terwijl we met onze armen de denkbeeldige accordeon bespelen.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

We gaan samen ademhalen en ons voorstellen dat we accordeon spelen.

Zet je handen tegen elkaar, zonder ze te plooiën. Plaats ze vervolgens voor je buik.

Houd je ellebogen dicht bij je lichaam. Stel je voor dat je een accordeon vasthoudt.

Adem in terwijl je de accordeon opent, je armen gaan zijdelings en de ellebogen volgen mee.

Adem uit terwijl je de accordeon sluit: je ellebogen komen weer terug bij het lichaam.

Doe zo een tiental volledige ademhalingen. (aan te passen afhankelijk dan de leeftijd).

Opmerkingen:

Dit is de tweede oefening van de 'drie ademhalingen'. Deze oefening laat ons toe om het bewustzijn te vergroten rond de drie ademhalingszones en de drie dimensies.

We vestigen hier de aandacht op de thoracale uitzetting en contractie gedurende de ademhaling.. Wanneer de armen open gaan, zet de thorax uit naar buiten toe en bij de laterale sluiting richting het midden, zoals de adem van een accordeon.

Optioneel:

Je kan dit instrument later toevoegen aan het imaginaire orkest.

Superkrachten:

Lichaamsbewustzijn

Visualisatie

Veerkracht

Aandacht

De kleine slapende beer

Dit is het verhaal van Teddy, een kleine beer die zich klaarmaakt om te gaan slapen. Teddy heeft wel slaap, maar hij heeft nog niet veel zin om al te gaan slapen.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Adem in door je neus en adem langzaam en zacht uit door je mond terwijl je zacht “shhhhhhh” zegt. Doe dit drie maal.

Sluit je ogen en herbegint. Adem in door je neus en adem langzaam en rustig uit door je mond terwijl je zacht “shhhhh” zegt. Doe dit drie maal.

Nog steeds met je ogen gesloten kruis je je armen over je borst alsof je een zachte pluche teddybeer dicht tegen je vasthoudt. Adem opnieuw in langs je neus en adem rustig en langzaam uit door je mond terwijl je ‘shhhhh’ zegt. Doe dit drie maal.

Nog steeds met je ogen gesloten, leg je handpalmen tegen elkaar en plaats ze aan een kant (links of rechts) tegen je hoofd alsof je handen een kussen zijn. Adem opnieuw in langs je neus en adem langzaam en zacht uit door je mond terwijl je “shhhhh” zegt. Doe dit drie maal.

Nu kunnen we lekker in slaap vallen.

Samengevat:

We gaan vier fases doorlopen waarin we het parasympathische zenuwstelsel stimuleren door middel van de ademhaling om rust en slaap te vinden.

Opmerkingen en aanbevelingen:

De synchrone ademhaling en de manier waarop de het parasympathische zenuwstelsel stimuleren in deze oefening zijn helpen om in slaap te vallen.

De vier herhalingen in deze oefening zorgen ervoor dat we twaalf trage en gecontroleerde ademhalingen hebben, die we combineren met een rustgevend geluid (shhhhhhh). Dit is een rustgevend gefluister.

We kunnen deze adem oefening die een toenemende ontspanning veroorzaakt aan kinderen voorstellen na een bedtijdverhaaltje of nadat we “goedenacht” gewenst hebben. We oefenen deze oefening uit, zittend op de rand van het bed, vlak voor het kind in bed kruipt.

Superkracht:

Ontspanning

De dierentuin

Dit is het verhaal van kinderen die zo houden van de adem oefening met de vlinder dat hun juf nog een hele reeks andere dieren gebruikte om extra oefeningen te doen. En zo wordt het al snel een hele dierentuin.

Doel:

Versterken van creativiteit en een goede concentratie. Varieer de synchrone ademhalingsoefening door telkens een ander dier te imiteren. Ga door met dieren verzinnen tot je een hele dierentuin hebt.

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Laat de kinderen zelf dieren verzinnen die ondersteunen bij het samen en synchroon ademen.

Combineer ademhaling met dierenbewegingen

Opmerkingen en aanbevelingen:

Een dierentuin laat toe om meer variatie in de adem oefeningen te brengen. Meer diversiteit verbetert de aandacht bij kinderen en houdt hen gemotiveerd en geïnteresseerd. Je kan kinderen stimuleren om zelf na te denken en adem oefeningen zelf te bedenken die passen bij een bepaald dier. De synchrone ademhaling is de basis voor hartcoherente oefeningen bij kinderen. Het gaat om de afwisseling tussen inademing en uitademing die rekening houdt met enkele aspecten:

Bij inademing (sympathisch zenuwstelsel):

- Beweging omhoog, naar boven
- Uitrekken en openen
- Activatie en toename

Bij uitademing (parasympathisch zenuwstelsel):

- Beweging omlaag, naar beneden
- Kleiner maken en sluiten
- Vertraging en ontspanning

Optioneel:

Afbeeldingen van dieren

Superkrachten:

Veerkracht

Visualisatie

De dieren van de dierentuin

Doel:

Samengevat:

Hoe deze oefening aanbrengen bij kinderen:

Opmerkingen en aanbevelingen:

Optioneel:

Variatie:

Superkrachten: