

Speelse werkvormen

Mindfulness

Doel: Fysieke aanwezigheid.

Vorm: De groep staat verspreid door de ruimte.

Tijd: 15 minuten

Groepsgrootte: tot 20 personen

Opdracht 1: Doe je ogen dicht.

Ik vraag jullie je aandacht op je lichaam te richten.

* Voel je voeten op de grond staan. Beweeg je tenen in je schoenen.

Voel de bal en de hak van je voet de grond raken.

Verplaats je gewicht naar de hak van je voet en daarna weer terug naar het midden.

Nu verplaats je je gewicht naar de bal van je voet en weer terug naar het midden.

Stel je voor dat er ruimte onder de grond, waar je voeten op rusten, is.

* Ga met je aandacht langs je kuiten omhoog, naar je knieholten. Laat alle spanningen los. Zijn je knieholten overstrekt, laat die dan los door ze licht te buigen.

* Ga met je aandacht naar je dijbenen, je billen. Laat ook daar alle spanning los.

* Ga met je aandacht langs je rug omhoog. Je ruggegraat draagt je. Ga met je aandacht naar je nek. Staat je nek recht op je ruggegraat? Beweeg je nek wat naar voren en naar achteren en voel waar je nek in het midden, recht op je ruggegraat staat.

* Ga met je aandacht naar je rechterschouder en laat die losjes hangen. Volg met je aandacht je rechterarm aan de achterkant, langs de bovenarm, de elleboog, de onderarm, pols naar de hand. Schudt je hand zachtjes los. Beweeg je vingers. Hangt je arm ontspannen? Ga met je aandacht terug langs de voorkant van je rechterarm, pols, onderarm, elleboog, bovenarm, naar je schouder.

* Volg met je aandacht je jukbeenderen en ga voorlangs naar je linkerarm. Volg deze arm aan de voorkant naar beneden, langs je bovenarm, je elleboog, je onderarm, pols naar je hand en vingers, die je beweegt en loslaat. Volg dan je linkerarm aan de achterkant weer terug omhoog, langs je pols, onderarm, elleboog, bovenarm, naar je schouder. Hangt je schouder los?

* Ga verder, van je nek naar je achterhoofd, je beide oren en ga met je aandacht naar je kruin.

Stel je voor dat er een draadje loopt van je kruin naar heel hoog en blijf ontspannen.

* Nu ga je met je aandacht over je voorhoofd, langs je ogen, neus, wangen, mond. Laat je mond een klein beetje open staan, ontspannen. Verder langs je kin, naar je hals en zucht eens diep. Laat op de uitademing spanning los.

* Volg met je aandacht je borst, je hart en voel daarna je buik, je onderbuik en ga door over je rechterdijbeen, knie, scheenbeen, over de wreef van je voet en tenen, onderlangs je voet de grond in. Laat los.

* Ga terug naar je onderbuik en vervolg je weg langs je linkerdijbeen, knie, scheenbeen, wreef van je voet, langs je tenen, onderlangs de grond in.

* Voel nu je voeten op de grond, je kruin verbonden met het touwtje en alles ertussenin.

* Doe langzaam je ogen open. Blijf helemaal aanwezig en kijk eens rond.

Aandachtspunt voor de trainer: Doe zelf mee met je ogen geopend, zodat je het tempo kunt bepalen en kunt bijsturen.

Van top tot teen

