

Stilte-oefeningen voor in de klas



Adempauze

Ga recht en ook ontspannen op je stoel zitten met je voeten op de grond. Je mag je ogen sluiten of kijken naar een punt schuin voor je. Voel je lichaam. Voel dat je zit. Leg je handen daar waar je de beweging van de adem voelt. Op je buik, je borst of misschien nog wel op een andere plek. Voel het contact van je handen met die plek. Je kunt voelen dat je handen op en neer gaan. Dat komt door je adem. Misschien voel je hoe je buik of borst bij je inademing vanzelf boller wordt en bij je uitademing platter...Je ademt vanzelf in en uit. Jij hoeft niets te doen. Je volgt je adem alleen maar....

Wees een tijdje stil terwijl de kinderen hun aandacht bij hun ademhaling hebben.

Dan kun je de oefening afronden:

Voel nu weer je hele lichaam, hoe dat zit op een stoel, met je voeten op de grond, in dit lokaal. Open dan weer rustig je ogen, als je ze dicht had.

Omhelzing

Ga maar staan. Voel je beide voeten stevig op de grond. Sluit je ogen en voel even hoe je hier nu staat. Soms heb je er behoefte aan dat iemand je even omhelst, maar soms kan dat op dat moment niet of het gebeurt gewoon niet. Probeer eens te voelen hoe dat is....Op zo'n moment kun je ook jezelf omhelzen. Probeer het maar eens: Met gesloten ogen sla je je beide armen gekruist om jezelf heen, buig je je hoofd en laat je je kin op je borst zakken. Je maakt een soort holletje voor jezelf. Je blijft zo even lekker in je zelfgemaakt holletje zitten. Voel maar even hoe dit voor je is. Laat nu je armen maar weer zakken.

Soms heb je het gevoel dat je iedereen wilt omhelzen of huggen of knuffelen. Je voelt je dan heel open, blij. Voel maar even hoe dat voor je is. Dat kun je ook met je lichaam uitbeelden en in je lichaam voelen. Open je ogen maar weer. Streck je handen en armen wijd uit naar boven, alsof je naar de zon wilt reiken. Je legt je hoofd in je nek terwijl je naar boven kijkt. Blijf zo even staan en laat je handen maar weer rustig zakken. Nu gaan we de twee houdingen afwisselen. Eerst omhelzen we onszelf en daarna strekken we onze armen wijd uit. Omhelzen, openen, uitstrekken enz. Doe dat een aantal keer.

Afronden: Voel even met gesloten ogen na hoe deze oefening voor je was. Ga nu maar weer op je stoel zitten.

Rietstengel

Sta rechtop. Je voeten staan in de zelfde breedte als je heupen. Voel je voeten op de grond. Stel je voor dat er wortels uit je voeten de grond in groeien. Je staat heel stevig. Nu gaat het waaien. De wind blaast zachtjes tegen je aan. Wieg een beetje naar links en dan door het

midden heen naar rechts. En weer terug. Ga heel langzaam heen en weer. Ga dan ook heel langzaam een paar keer naar voren en naar achteren. Dan stopt het met waaien. Precies in het midden sta je stil. Voel hoe dat is: precies in het midden. In je midden ben je precies in evenwicht.

Afronden: Blijf nog even staan. Wat voel je nu? Je kunt er eventueel aan toevoegen: Beweeg dan langzaam je vingers, je polsen, draai rondjes met je handen, maak rondjes met je schouders, draai met je hoofd, kijk naar links en naar rechts. Beweeg je tenen in je schoenen. Til je rechtervoet op en draai er rondjes mee. Zet hem neer en doe hetzelfde met je linkervoet.

Fijn

Soms maak je iets heel fijns mee, iets waar je blij van wordt. Laat één zo'n herinnering maar bij je bovenkomen.... Waar was je toen?... Wat gebeurde er?..... Zie het maar weer voor je..... Hoe voelde je je toen?... Door er weer aan te denken kan dat gevoel weer opkomen. Waar in je lichaam merk je dat gevoel?... Soms voel je je heel rustig en ontspannen. Wanneer bijvoorbeeld?... Laat maar een moment bij je opkomen dat je je heel rustig en ontspannen voelde.... Waar was je toen? Wat gebeurde er?... Zie het maar weer voor je. Waar voel je het in je lichaam dat je heel ontspannen bent?...

Afronden: Deze herinnering kun je vaker boven laten komen. Dat helpt je om je weer open en ontspannen van binnen te voelen.

Afronden: Nu mag je weer rustig je ogen open doen. Misschien wil je je even uitrekken. Je bent weer klaar helder wakker.

Douche

Sluit je ogen. Voel je voeten op de grond. Voel de lucht op je gezicht en op je handen. Voel dat je recht en ontspannen op je stoel zit. Stel je voor dat je ergens bent op een hele mooie plek ergens in de natuur. Bijvoorbeeld op het strand of in een bos of in een bloemenweide. Kies jij maar op welke plek jij nu even wilt zijn. Even pauzeren...

Op die plek staat een douche. Je drukt op de knop van de douche en er stroomt geen water uit maar wit licht. Je gaat er onder staan. Het licht stroomt over je hoofd. Het stroomt over je haren en je gezicht, je hals en over je borst en buik en over de voorkant van je benen en je voeten en over je nek, je rug, je billen en de achterkant van je benen en je voeten en over je schouders, je armen en je handen. Het licht stroomt nu ook de bovenkant van je hoofd binnen en het stroomt je hele lichaam door. Misschien voel je ergens spanning in je lichaam of heb je ergens pijn of zit er in een hoekje boosheid of verdriet of ben je bang. Het witte licht spoelt je helemaal schoon van binnen. Je lichaam is helemaal gevuld met het witte licht. Nu zeg ik even niets. Je voelt je heel rustig en ontspannen.....

Je voelt als leerkracht aan hoe lang je klas het zo in stilte zitten volhoudt. Je kunt als je de oefening vaker doet, de lengte langzaam opvoeren. Afronden: Nu wordt je langzaam weer wakker. Je voelt weer dat je op je stoel zit. Je beweegt je voeten en je handen en

misschien wil je je even uitrekken. Je doet je ogen weer open. Eigen lichaam masseren. Deze oefening kun je in de kring doen staand of zittend.

Strand

Doe je ogen maar dicht. Stel je voor dat je helemaal alleen vroeg in de ochtend naar het strand gaat. Er is nog niemand op het strand. Je loop met je blote voeten door het lekker warme zand. Je voelt de zon op je gezicht en op je blote armen en handen. Je ruikt de zoute zeelucht. Je hoort het geluid van de golven die op het strand rollen en zich weer terugtrekken. Je hoort ook het gekrijs van zeevogels in de lucht. Je loopt een tijd over het strand. En dan sta je stil en draait je met je gezicht naar de zee. Je kijkt naar de zee, de wijde zee en je kijkt naar de lucht. De lucht is helemaal helder, helemaal blauw, heel ruim. Je staat te kijken en je voelt je heel ruim van binnen. Je staat daar helemaal alleen en je voelt je vrij en sterk. Ruim, vrij en krachtig.

Pauze

Na een tijdje besluit je weer terug te lopen. Terwijl je loopt zie je opeens een mooie schelp liggen. Je bukt je en raapt hem op. Je neemt 'm mee. Deze schelp herinnert je als je weer thuis bent aan je ruime, vrije en krachtige gevoel

Afronden: En nu voel je dat je weer op een stoel zit. Je bent in het lokaal . Als je wilt beweeg je een beetje met je handen en voeten. Misschien rek je je even uit. En dan doe je rustig je ogen weer open.

Luisteren

Zit recht en ontspannen op je stoel. Voel je voeten op de grond. Sluit je ogen. Luister naar de geluiden heel dicht bij je, om je heen. En nu naar de geluiden iets verder weg in het klaslokaal. Hoor ze alleen maar....Als er gedachten komen laat je die weer voorbij gaan. Je luistert alleen maar.

En nu luisteren we naar geluiden die verder weg liggen, niet in de klas, maar in het schoolgebouw.... En nu horen we geluiden buiten de school....Probeer steeds verder te luisteren, steeds verder....Luister naar het verste geluid dat je kunt horen en daar nog achter...Luister nu weer naar geluiden heel dicht bij je...En nu naar de geluiden in jezelf, in je lichaam..En nu naar de stilte tussen en achter die geluiden, naar de stilte in jezelf.

Afronden: Voel nu weer dat je op je stoel in het klaslokaal zit, met je voeten op de grond en open rustig je ogen.

Massage

Zittend op een stoel of gedeeltelijk staand naast de stoel. Wrijf met je rechterhand over je linkerarm. Kneed, knijp zachtjes in je linkerarm. Doe hetzelfde met je rechterarm. Kneed je linkerhand, de vingers afzonderlijk en de handpalm en de rug van je hand. Doe dat ook met je rechterhand. Geef je linkerschouder een paar schouderklopjes en ook je rechterschouder. Wrijf zachtjes over je borst. Maak rondjes over je buik. Wrijf daarna stevig over je onderrug. En geef daarna je zelf zachte klapjes op je billen. Wrijf nu met twee handen over je hele linkerbeen en kneed hem van boven naar beneden daarna en geef hem zachte klapjes. Doe

dat ook met je rechterbeen. Wrijf met twee handen over je hals en je nek en daarna over je gezicht. Eerst over je wangen dan over je slapen en je voorhoofd en over je mond, je neus en over je oren. Draai met de punten van je vingers rondjes boven op je hoofd en over je achterhoofd. Leg nu heel zachtjes je handpalmen op je ogen en blijf zo even in het donker zitten, heel rustig en ontspannen.

Bos

Doe je ogen maar dicht. Stel je voor dat je door een heel mooi bos loopt. Je bent daar alleen. Je bent helemaal niet bang. Er zijn geen gevaarlijke dieren of mensen. Je voelt je heel lekker, heel ontspannen. Je loopt over een bospad. Er staan grote bomen langs het pad. Er liggen bladeren op het pad. Je hoort het geluid van de dorre bladeren onder je schoenen. Je hoort ook het geluid van de bladeren die nog aan de boom zitten. Ze ritselen doordat de wind tegen ze blaast. Af en toe hoort je een vogel zingen. Je loopt heerlijk door het bos. Je ruikt de boslucht. Soms ruik je een paddestoel. Soms ruik je dennennaalden. Nu kom je op een open plek in het bos. Je ziet de zonnestralen op het gras, op de bloemen en ook op het mos. Je gaat op het zachte mos zitten en even later ook liggen. Je voelt de zon op je gezicht en op je handen. Lekker warm voelt dat. Je geniet er van. Nu komt er even een wolk voor de zon. Maar na een korte tijd drijft de wolk weer weg en voel je de zonnewarmte weer. Je bedenkt: vaak ben ik blij dan schijnt mijn zon maar soms is er even een wolk. Dan ben ik bijvoorbeeld boos of verdrietig of bang. Maar na een tijdje is dat weer over. Dan is de wolk weer weg. Dan voel ik mijn zon weer. En ook achter de wolk schijnt de zon. De zon is er eigenlijk altijd. Soms zie je hem even niet. Je voelt het lekker zachte mos waar je op ligt. En je voelt weer even de lekker warme zon op je gezicht. Dan besluit je op te staan en weer over het bospad te gaan lopen. De bladeren knisperen weer onder je voeten. Nu ben je bij de rand van het bos. Afronden: En nu voel je dat je weer op je stoel in de klas zit. Je doet je ogen weer langzaam open en rekt je eens lekker uit.

Kijk voor meer informatie over stilte-educatie in de klas op de website

www.evenstilteaub.nl