

Rustige

OEFENINGEN

www.relaxkids.nl

Smeltende Boter

Stel je voor dat je een klontje boter bent dat op een warme boterham ligt. Stel je voor dat de grond warm is zoals de boterham en dat je langzaam helemaal in de boterham smelt. Voel je hele lichaam helemaal zacht worden en ontspannen terwijl je smelt. Hoe lang kun je je zo relaxed, rustig en kalm voelen?

www.relaxkids.nl

Veertje in de Wind

Stel je voor dat je een veertje bent dat in de wind zweeft. Voel jezelf heel licht worden. Zo licht dat je voelt dat je gedragen wordt door de wind. Wat is het fijn om je zo licht en vrij te voelen. Stel je voor dat je steeds hoger en hoger in de lucht zweeft. Je voelt je helemaal ondersteund door de wind.

www.relaxkids.nl

Diepe Ademhaling

Doe je ogen zitten en ga gemakkelijk zitten met je rug recht. Terwijl je zo zit ga je met je aandacht naar je ademhaling. Voel je inademing en wat er gebeurt als je weer uitademt. Probeer eens om je ademhaling langer te maken. Maak je inademing langer en adem dan langzaam en rustig uit. Bij de uitademing blaas je al je zorgen en problemen weg zodat je rustig, kalm en ontspannen voelt. Herhaal dit een aantal keer.

www.relaxkids.nl

Stil Luisteren

Doe je ogen dicht en wees heel stil. Neem even de tijd om te luisteren naar de geluiden in de kamer. Blijf heel stil en luister dan naar de geluiden buiten de kamer. Hoe stiller je bent, hoe meer je je bewust wordt van de geluiden om je heen.

www.relaxkids.nl

Knijp en Ontspan

Ga liggen en adem diep in en uit. Als je nu inademt span je alle spieren in je lichaam aan. Adem weer uit en dan laat je alle spanning los, je ontspant je helemaal. Doe dit nog een keer.

www.relaxkids.nl

Kommetjes

Wrijf je handen ongeveer 15 seconden stevig tegen elkaar zodat ze warm worden. Maak dan kommetjes van je handen en leg je handen voorzichtig over je ogen. Zorg ervoor dat je geen druk op je ogen geeft. Doe dit 30 seconden tot 2 minuten. Als je armen pijn beginnen te doen kun je je ellebogen op tafel laten steunen of op je schoot. Hoe ontspannener je bent hoe donkerder de duisternis is die je ziet met gesloten ogen. Deze oefening brengt de ogen rust en ontspanning.

www.relaxkids.nl

Zonnestralen

Ga lekker liggen en stel je voor dat je lekker geniet van het zonnetje dat op je lichaam schijnt. Voel jezelf omringt door de gouden zonnestralen. De warmte van de zon maakt dat je je helemaal energiek en blij voelt.

www.relaxkids.nl

Kiezelsteen

Stel je voor dat je in elke hand een gladde kiezelsteen hebt. Voel de steen in je handen, word je er van bewust. Voel dat de koelte van de steen zich door je hele lichaam verspreid. Je voelt je helemaal vredig.

www.relaxkids.nl

Spiegel

Doe je ogen dicht en stel je voor dat je in de spiegel kijkt. Stel je voor dat de spiegel een nog betere versie van jezelf is.

Zie jezelf gelukkig zijn en lachen. Doe een stap naar voren richting de spiegel en stel je nu voor dat jij die geweldige persoon in de spiegel bent. Voel jezelf helemaal tintelen en sprankelen van binnen als je je realiseert hoe geweldig jij bent. Zet nu je duim en wijsvinger tegen elkaar en duw ze stevig op elkaar en denk aan hoe geweldig je bent. Als je er klaar voor bent doe je weer een stapje terug en open je je ogen. Elke keer dat je je een beetje somber voelt of je niet lekker in je vel zit en je wilt jezelf eraan herinneren hoe speciaal je bent hoeft je alleen maar je duim en wijsvinger stevig op elkaar te duwen.

www.relaxkids.nl

Bellenblaas

Stel je voor dat je bellen van geluk of liefde in de kamer blaast. Adem in en doe net alsof je een potje bellenblaas hebt. Langzaam en voorzichtig blaas je de bellen in de kamer. Terwijl je de bellen blaast stel je je voor dat ze gevuld zijn met geluk en liefde en dat je de hele kamer vult met geluk en liefde.

www.relaxkids.nl

Toverpoeder

Ga lekker zitten en adem diep in en uit. Bij de inademing doe je net alsof je toverpoeder inademt. Blaas nu rustig en voorzichtig het toverpoeder uit en doe alsof je de hele kamer vult met toverpoeder.

www.relaxkids.nl

Herprogrammeren

Stel je voor dat je lichaam een computer is en dat je je computer herprogrammeert. Klop met je vingers net boven je borst terwijl je hardop zegt: "Ik ben rustig, ik ben vredig, ik ben kalm, ik ben ontspannen". Wees nu zo stil als je kunt.

Oester op het Strand

Ga op de grond zitten met een rechte rug, je benen voor je uit en je armen in de lucht. Stel je voor dat je een oester bent op het strand. Adem diep in en op de uitademing buig je vanuit je middel naar voren en probeer je je tenen aan te raken. Als het niet lukt om je tenen aan te raken dan raak je je enkels of benen aan. Kun je de oester helemaal sluiten? Als het niet lukt is dat helemaal niet erg. Blijf gewoon doorademen en stretch je lichaam. Adem in en op de uitademing stretch je een klein stukje verder. Doe dit nog drie keer totdat je klaar bent om je oester weer te openen door weer rechtop te gaan zitten met je armen in de lucht.

Glazen Boot

Ga op je buik liggen en ontspan je. Stel je voor dat je op een boot ligt. Je voelt de warme zonnestralen op je rug. De boot heeft een glazen bodem waar je doorheen kunt kijken naar het water. Terwijl je daar zo ligt geniet je van de vissen die je onder je voorbij ziet zwemmen en van alle andere zeedieren die je nog meer ziet. Geniet maar van dat ontspannen gevoel terwijl de boot zachtjes heen en weer dobert.

Groene Adem

Ga op je rug liggen en leg je hand op je buik. Adem in een rustig tempo in en uit en voel je buik op en neer gaan. Als je nu inademt stel je dan voor dat je groen licht inademt. Het voelt heel kalm en vredig. Adem nu het groene licht uit in de kamer. Vul de hele kamer met zacht groen licht. Adem in.....adem uit....adem in.....adem uit.

Vlinderademhaling

Stel je voor dat er op het puntje van je neus een vlinder zit. Je voelt de vlinder terwijl je in- en uitademt. Nu zit hij op je borst terwijl je in- en uitademt en hij fladdert verder naar je buik. Adem diep in, helemaal naar je buik en zie hoe de vlinder omhoog gaat. Bij je uitademing gaat hij weer omlaag. Kijk hoe de vlinder omhoog en omlaag gaat in het rustige tempo van je ademhaling.

Rustende Rots

Ga op je knieën zitten met je billen op je hielen en je handen op je knieën. Houd je rug en armen zo recht als je kunt. Stel je voor dat je een rots bent in de zee. Je staat helemaal stil en rotsvast. Voel de koele zee om je heen kabbelen. Het voelt zo koel en verfrissend. Adem de frisse zeelucht in en adem weer uit. Elke keer dat je in- en uitademt voel je je hele lichaam kalm en rustig worden.

Buik Ademhaling

Ga lekker zitten of liggen en leg je hand op je buik. Voel je buik omhoog en omlaag gaan terwijl je ademt. Blijf in een rustig tempo ademen en voel je helemaal kalm en ontspannen worden terwijl je op je ademhaling blijft concentreren.

Hartenlach

Doe je ogen dicht en adem diep in door je neus en langzaam weer uit door je mond. Leg je hand op je hart en neem even de tijd om je rustig en ontspannen te voelen.

Stel je nu voor dat je hart een grote glimlach heeft. Merk op dat je allerlei liefdevolle gevoelens en gedachten begint te krijgen. Kun je deze glimlach naar je gezicht sturen? Breng geleidelijk aan een glimlach op je gezicht. Adem rustig in en uit en blijf even in dit moment.

Open nu je ogen en merk op hoe anders je je nu voelt.

Kleurademhaling

Adem diep in en uit en terwijl je inademt stel je je voor dat je een kleur inademt. Roze voor liefde, blauw voor vrede, geel voor geluk of oranje voor plezier. Kies maar een kleur. Adem nu in en stel je voor dat je de kleur van jouw keuze inademt. Voel dat deze kleur alle delen van je lichaam aan de binnenkant raakt. Vul je hele lichaam met deze kleur. Als je nu uitademt stel je dan voor dat je de kleur in de kamer blaast. Vul de hele kamer met jouw kleur.