



# Avondsluiting Relaxatie

**Auteur:** Pieter Dejaeger

**Geschikte leeftijd:** Alle

**Duur activiteit:** 20 minuten

**Terrein:** Rustig zaaltje, zonder lawaai!

**Benodigde begeleiders:** Min 2 (Eén lezer en iemand die tussen de kinderen ligt)

## **Materiaal:**

- Cd-Speler
- Rustgevende muziek (Reiki)
- De kinderen nemen een badhanddoek mee om op te liggen.



## **Beschrijving van de activiteit**

De kinderen komen rustig de verduisterde zaal binnen en verspreiden zich over de ruimte. De kinderen leggen hun badhanddoek open en gaan erop liggen (Rugwaarts). Laat jongere kinderen zichzelf blinddoeken.

Er speelt rustgevende muziek op de achtergrond.

## **Relaxoefening:**

Beste kinderen, we gaan nu een kleine meditatie sessie of relaxatie oefening houden waar ademhaling zeer belangrijk is.

Het is hierbij zeer belangrijk dat je comfortabel ligt en jezelf goed concentreert.

Ik vraag dan ook dat je tijdens de sessie meewerkt en niet stoort.

Als je last van hoest hebt ofzo, probeer dit dan zo stil mogelijk te doen, want al die storende elementen kunnen een andere persoon uit concentratie halen.

Goed, we kunnen eraan beginnen.

**(Muziek wordt gestart, neem hiervoor rustige reiki muziek)**

**(Lees de onderstaande tekst op heel heel ontspannen en rustige toon, laat soms ook gewoon even een stilte)**

We sluiten nu allemaal onze ogen en worden heel rustig.

Al onze spieren mogen nu gaan rusten.

Terwijl je zo ontspannen ligt kun je genieten van de mooie rustige muziek op de achtergrond.

We letten op onze ademhaling.

We voelen onze adem in ..... en ..... uit gaan.



Om goed te kunnen ademen moeten we een vast patroon hebben.

We gaan drie tellen inademen, dan 1 tel onze adem vasthouden om dan vervolgens weer drie tellen uit te ademen.

Jullie mogen meedoen met mij.

In, 1 2 3, vast, en uit 1 2 3.

In, 1 2 3, vast, en uit 1 2 3.

In, 1 2 3, vast, en uit 1 2 3.

In, 1 2 3, vast, en uit 1 2 3.

Blijf je concentreren en je adem tellen.

We blijven heel ontspannen en worden ons hele lichaam gewaar.

We starten bij onze oren, we voelen in gedachten het uiterste puntje van onze oren.

We zakken wat en concentreren ons op onze neus, we voelen onze neus.

Voel ook de lucht die in en uit je neus vloeit op eenzelfde ritme.

In, 1 2 3, vast, en uit 1 2 3.

We zakken naar onze schouders, zij dragen ons hele lichaam.

Voel de ontspannen spieren in je schouders.

In, 1 2 3, vast, en uit 1 2 3.

Nog iets lager komen we bij onze buik.

Bij het inademen gaat onze buik omhoog en bij het uitademen zakt hij terug.

Blijf je ademhaling tellen.

In, 1 2 3, vast, en uit 1 2 3.

Weer zakken we tot aan de knieën.

Voel je knieschijven.

In, 1 2 3, vast, en uit 1 2 3.



We gaan nu naar het uiterste punt van ons lichaam, we komen aan onze voeten en gaan door tot het eindpunt van onze grote teen.

We staan nu in één lijn met ons lichaam.

Laten we nu wat dieper zakken in onze gedachten.

We zijn een vogel, een heel lief en kleurrijk vogeltje.

We vliegen hoog in de lucht en niets of niemand kan ons raken.

We zijn vrij en kunnen gaan een staan waar we willen.

Daar komt een grote regenboog aan met zoveel mooie en verschillende kleuren, we vliegen er recht naartoe.

We vliegen door het liefdevolle rood van de regenboog.

Rood, de kleur van de liefde, vriendschap en tederheid.

Een prachtige kleur, hier zouden we wel eeuwig kunnen rondvliegen, maar we moeten door.

We komen bij het oranje, oranje is ook een heel warme kleur, we voelen ons ook goed bij deze kleur.

Oranje is ook de kleur van de levenskracht, we hebben totaal geen angst bij deze kleur.

We gaan verder en komen bij het felle geel.

Geel is een kleur die zuivert, het verlicht onze geest.

Na geel komen we in het groen.

Groen is het symbool van nieuw leven en groeikracht, maar er zit ook een duistere kant aan het groen, we voelen het, maar kunnen het niet verklaren.

We krijgen heimwee naar het warme rood.

Na groen komt babyblauw, hier voelen we de onschuld, de hoop de rust.

Het negatieve die het groen ons gaf is weer totaal verdwenen, maar dan komen we bij donkerblauw.

Dit is een koude kleur, onheil voorspelt deze kleur, we moeten hier weg.

We slaan enkele keren hard met onze vleugels en vliegen vlug door.

We zijn uit de regenboog geraakt en nu komen we op een hemelse plek.



Wit, wit en nog eens wit, overal zien we wit.

Het lijkt wel of we midden in een wolk zitten, misschien is het wel zo.

We nemen een duikvlucht naar beneden.

Als we neerkomen op de witte grond veranderen we terug in onszelf, we zijn ook wat verward.

We voelen ons zo vrij en het is net alsof we alles aankunnen.

Toch hebben we ook een beetje een onmachtig gevoel.

We vragen ons af waar we zijn.

Tussen al het wit op deze prachtige plek zien we een bruine trap die naar beneden gaat, we wandelen er naartoe.

De trap lijkt heel ver te gaan.

Hoe dan ook, we nemen de trap.

We gaan heel voorzichtig naar beneden, trede per trede.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15, we staan in het midden van de trap.

We beginnen te twijfelen, zouden we wel verder gaan, wat zou daar beneden zijn?

We rapen al onze moed bijeen en gaan verder.

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30.

We staan beneden en wat we daar zien is echt ongeloofelijk.

Onze wildste dromen zijn waarheid geworden, alles wat we maar willen staat daar op ons te wachten.

Dit is de plek waar we nooit meer weg willen.

Jammer genoeg kunnen we niet blijven, we moeten ons echt bedwingen en terugkeren.

We veranderen terug in een vogel.

We werpen nog een laatste blik op onze droomplek en vliegen dan terug naar boven.

Terug boven begint alle het wit te draaien in alle richtingen.

Plots staan we terug in ons eigen lichaam op de grond.



We leggen ons neer en liggen heel gerust.

Hier eindigt onze tocht.

Nu is het moment aangebroken om terug tot onszelf te komen en wakker te worden.

Je mag dit op eigen tempo doen, je beslist zelf wanneer je je ogen opent en recht gaat zitten.

Doe dit wel heel rustig.

**Slot:**

Kinderen, ik hoop dat jullie ervan genoten hebben, geniet nu van een welverdiende nachtrust.

Slaapwel!