

Relaxatie en ontspanning voor ouder en kind



door Sofie Possemiers

www.elsole.be

Deze oefening wordt aangeboden door **Sofie Possemiers** van **El Sole**.

Wil je nog meer van zulke oefeningen ontvangen, schrijf je dan in voor **de Nieuwsbrief van El Sole** op **www.elsele.be**.

Mail Sofie gerust voor vragen via: info.elsele@gmail.com of via <http://www.elsele.be/contact/>

Wil je ervaringen delen dan kan dat via de blog: via de knop 'Laat een reactie achter'.

Veel ontspanningsplezier!

Oefening: Ik ben volledig ontspannen

Waarom deze oefening?

- De ademhaling brengt rust en stilte, het helpt om piekeren en zorgen maken los te laten.
- De uitademhaling neemt afvalstoffen mee, ook energie die niet bij jou of je kind hoort te zijn wordt mee afgevoerd.
- Het op- en ontspannen van het lichaam vergroot het lichaamsbewustzijn. Je kind leert zijn of haar lichaam beter kennen. Dit brengt o.a. aarding, zelfvertrouwen en veiligheid, houden van wie je bent, evenwicht en stabiliteit teweeg.
- Het samen uitvoeren van deze oefening en de tijd en aandacht die je erin steekt maakt de verbinding met je kind en jezelf sterker.

Waar en wanneer doe je deze oefening?

De oefening kan als een rustig tussendoortje uitgevoerd worden of net voor het slapengaan. Je kiest een plek waar je even ongestoord de oefening kan uitvoeren alleen, of samen met je kind(eren). Je moet wel voldoende plaats hebben om te liggen. Het beste lig je op de grond, dicht bij de aarde. Is dit moeilijk. Dan leg je je op je rug op een bed of op de zetel of,.... en stel je je met gesloten ogen voor dat je op de aarde ligt. Je gaat naast je kind liggen en doet rustig mee. Als dit niet kan, dan zet je je naast je kind ademt een paar keer diep in en uit, raakt eventueel je kind zachtjes aan en spreekt heel rustig de oefening uit. Intussen concentreer je je ook op jouw lichaam en je voelt mee of je concentreert je op het lichaam van je kind. Belangrijk is dat je je betrokken voelt en echt tijd maakt om dit samen te doen.

Je zou deze oefening makkelijk dagelijks kunnen doen net (voor je zelf of) je kind gaat slapen.

Hoe doe je de kinderyoga oefening 'Ik ben volledig ontspannen'?



Als je kind 's avonds in bed ligt, kun je samen de voorbije dag doorlopen.

Begin met de ochtend laat je kind vertellen wat er allemaal gebeurd is.

Heeft het kind moeite met herinneren, dan help je even.

Door dit te doen, kan je kind zijn/haar gevoelens verwerken.

Extra: laat het kind opsommen waar het die dag dankbaar voor is.

Daarna doe je het volgende :

Je kind (en jij) ligt op de rug en sluit de ogen.

Leg beide je handen op je buik en nodig uit om rust in te ademen ... (... = even rusten en voelen) en uit... in te ademen ...en uit... in te ademen ...en uit...

Jullie voelen hoe je je voelt in dit moment.

Daarna zeggen jullie:

"Ik voel me rustig en wordt stil vanbinnen...."

Herhaal deze zin.

Je zegt en doet het volgende:

"Breng je aandacht naar je gezicht en span je ogen, neus, wangen, mond, ... op .

Voel hoe ze zich opspannen... en ontspan.

Voel hoe de ontspanning na de spanning voelt.

Breng nu je aandacht naar je nek en schouders.

Span de spieren, voel de spanning en laat los.

Voel de ontspanning.

Idem armen

Idem handen

Idem borst

Idem buik

Idem billen

Idem benen en knieën

Idem enkels, voeten en tenen

Span dan alle spieren in je lichaam tegelijkertijd op. Voel de spanning en laat los. Voel de ontspanning."

Uiteindelijk nodig je je kind uit om in zichzelf of luidop enkele keren te zeggen:"Ik ben volledig ontspannen".

Oefening baart kunst: Hoe vaker je deze oefening doet hoe beter jullie je kunnen ontspannen.

Als het de eerste keren moeilijk is om te voelen dan doe je alsof je het voelt, je gebruikt je fantasie als uitnodiging om je lichaam en de op- en ontspanning beter te kunnen voelen. In het begin maak je de oefening kort, waarna je ze rustig kunt verlengen om langer en beter je lichaam te voelen.

Veel opspan- en ontspanenot!