

HELEMAAL JIJ ...

SAMEN WIJ

ANNE-MARIE VAN HERCK

Met illustraties van
SASSAFRAS DE BRUYN

INHOUD

Zo ga je aan de slag met dit boek	11	Verbinding tussen de linker- en de rechterhersenhelft	55
VERHALEN	13	Van ratio naar fantasie	55
Je drie superkrachten	15	Dromen	56
Reis in de aarde	23	Door emoties naar lichaamsgewaarwording en naar creativiteit	56
Sterrenlicht	29	De kracht van fantasie	58
OEFENINGEN	37	Zelfkennis	60
Ademen	38	Jouw kristalspiegel vinden	60
Bewust worden van het ademen	38	Het totale zijn	61
Ademen naar buik, hart en hoofd	39	Innerlijk leiderschap	67
Samen ademen	41	Balans tussen drie superkrachten	67
Ademen als dieren	42	Emoties voelen, aanvaarden en in balans brengen	68
Ademen op het ritme van de aarde	43	Grenzen verleggen	70
Lichaamsbewustwording	44	Helemaal jij	72
Bodyscan via licht	44	Samen wij	77
Bodyscan via water	45	Verbinding met de aarde	77
Bodyscan via aanraking	46	Verbinding met dieren	79
Zintuigen	49	Verbinding met anderen	80
Zien	49	Verbinding met de ruime kosmos	81
Horen	50	EEN WOORDJE UITLEG	84
Ruiken	51		
Smaken	52		
Voelen	53		



Zo ga je aan de slag met dit boek

Lees de eerste keer het woordje uitleg achteraan.

Beleef de verhalen in dit boek eerst met je ogen toe.

Zoek een veilig plekje, sluit je ogen en luister in één keer naar de audio-opname via de QR-code vooraan in dit boek. Of laat dit boek voorlezen.

Beleef dit boek daarna met je ogen open. Kijk, blader, lees, beleef!

Ga aan de slag met de oefeningen. Sterretjes geven de moeilijkheidsgraad aan.

En... misschien wel het allerbelangrijkste: doe vooral niet je best!

(Dit alles kun je alleen doen of samen met een mama/papa/begeleider/...)



Je drie superkrachten

Hallo, hier ben ik!
Een kind net als jij.
Ik hou van mensen, dieren en planten.
Ik hou van sneeuw, regen en wind.
Ik hou van de zon, de maan en de zee.
Ik hou van alles wat ik zie, voel, hoor, ruik en smaak.
Ik zit vol liefde.
Liefde die elke dag groeit.
Ik ben gelukkig.
Ik voel me een gouden kind.

Wil je weten hoe dat komt?

Luister goed, dan verklap ik je mijn geheim.
Ik heb superkrachten.
Geloof me maar.
Ik heb superkrachten, maar jij ook.
Ken jij je superkrachten nog?
Ben je ze vergeten?
Gaan we ze samen ontdekken?

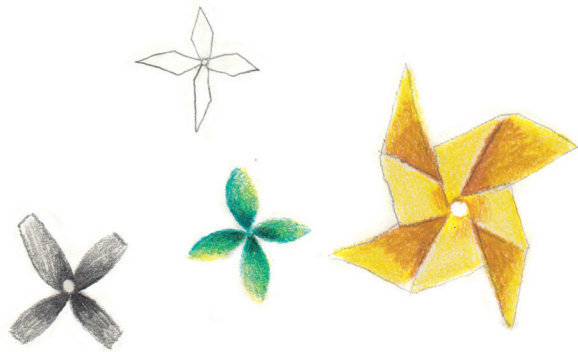
Zoek een gezellig plekje.
Kies een makkelijke houding.
Adem in en uit en volg je eigen tempo.
Je hoeft je best niet te doen.
Laat het gewoon gebeuren
en luister naar mijn verhaal.

Ik laat je eerst kennismaken met drie belangrijke plekjes
in mijn lichaam. Daarna maken jij en ik samen
die van jou wakker, oké?

Mijn verhaal gaat over energie en liefde.

In mijn fantasie is alles goud.
De hele wereld is goud.
Ook de zuurstof die ik inadem heeft een gouden kleur.
Dat goud bruist van energie.
Die energie komt uit de diepte van de aarde, maar ook uit
het heelal.
Het zijn net miljoenen bewegende luchtbellen.
Die sprankelende, dansende luchtbelletjes voelen als
liefde.
Ze zitten overal in en rond mij.
De wereld en ik, wij zijn samen één.

In mijn hoofd, hart en buik voel ik draaimolentjes.
Die zijn vaak zacht en klein, maar kunnen ook heel groot
en helder zijn.
Het zijn die molentjes die mijn superkrachten wakker
maken.
Alleen ik kan ze bedienen.
Alleen ik kan kiezen hoe snel ze draaien.
Klinkt dat een beetje vreemd?
Ik leg het je uit.



De superkracht in mijn hoofd zorgt voor wijsheid en ook fantasie.

Als ik inadem, stuur ik de luchtbelletjes naar mijn hoofd en de zuurstof laat mijn molentje draaien.

Net zo vlug of zo traag als ik zelf wil.

Zo krijgt de superkracht in mijn hoofd veel energie.

Zullen we dat samen eens proberen?

Ik kies voor de kleur goud.

Maar bij jou kan dat een andere kleur zijn.

Wat is jouw lievelingskleur?

Adem rustig.

Stuur de zuurstof naar je hoofd.

Je kunt een hand op je hoofd leggen, maar dat hoeft niet.

In je fantasie adem je je lievelingskleur in.

Je hoofd wordt gevuld met je favoriete kleur.

Hoe voelt dat?

Krijg je het warm?

Word je rustig, of net niet?

Jij bepaalt hoeveel luchtbelletjes je in je hoofd binnenlaat.

Net zo veel tot het goed voelt voor jou.

Om mijn kleur te regelen, gebruik ik mijn draaimolentje.

Dat hoeft bij jou geen draaimolentje te zijn.

Liever een draaiknopje?

Kies de vorm die bij jou past.



Heb je soms het gevoel dat iets niet lukt?
Op school kun je moeilijke sommen niet oplossen.
Hoe hard je ook je best doet.
Je voelt je dom.
Je bent zenuwachtig of gespannen.
Je hoofd tolt.
Je wilt weg.
Weg naar Luilekkerland, waar snoep aan bomen groeit en
leuke belevissen op je wachten.

Adem weer rustig naar je hoofd.
Voel de magische knop.
Zet hem op de juiste stand en laat je superkracht stromen.
Je hoofd vult zich met jouw lievelingskleur.
Je ontspant.
In je hoofdje wordt het vredig.

Je hebt het recht om te groeien.
Je mag proberen en fouten maken.
Je mag er helemaal zijn.
Helemaal jij.

Voel je je wat rustiger?
Adem nu naar je hart.
Je hart is de plek van liefde en verbinding.
Je kunt een hand op je hart leggen, maar dat hoeft niet.



Adem nu je lievelingskleur in en stuur ze naar je hart.
Hoe voelt dat?
Krijg je het warm?
Word je rustig, of net niet?
Jij bepaalt hoeveel kleur je in je hartje binnenlaat.
Net zo veel tot het goed voelt voor jou.
Je kunt dat zelf regelen met je magische knop.

Ademen

Bewust worden van het ademen

Ademen doen we automatisch. We denken er niet bij na, enkel als er iets misloopt. Dat is jammer. Ademen is het belangrijkste wat we doen. Zonder te ademen krijgen we geen zuurstof en kunnen we niet leven. Alles op aarde heeft zuurstof nodig. Aandacht geven aan onze ademhaling is dankbaarheid en respect tonen voor onze ademhaling. Daardoor versterken we onze ademhaling en krijgen we meer levenskracht. De begeleider kan het kind bevragen.

- Wat is ademen? (Zuurstof opnemen)
- Waarom hebben we zuurstof nodig? (Om te leven)
- Kan iedereen makkelijk ademen? (Ziekte zoals astma, luchtvervuiling ...)

Zo ontstaat er een inleidend gesprek alvorens met de belevingsoefening te starten.

OEFENING *

Leg je rustig neer op je rug. Je handen ontspannen naast je lichaam.
Adem volgens jouw ritme. Denk er niet bij na. Doe het gewoon. Je mag je ogen sluiten als dat je helpt.
Voel hoe je ademt. Gaat je ademhaling diep of blijft ze oppervlakkig?
Adem je tot in je longen of zelfs tot in je buik?
Doe het een paar keer.
Adem op je eigen tempo in en uit.
In je verbeelding krijgt de lucht, de zuurstof jouw lievelingskleur. De kleur die jij mooi vindt en die jou rustig maakt.
Bij elke inademing vul je nu je hele lijf op met die kleur. Bij elke uitademing laat je de kleur weer in de ruimte vloeien. Je kunt jezelf ook bedekken met je lievelingskleur, die kleur over je huid laten lopen. Het is net een dekentje dat je beschermt.
Doe dat een paar keer.
Alle plekjes in je lichaam worden ingekleurd, ook de plekjes waar je niet veel aandacht aan geeft.
Voel al die vergeten plekjes, die nu ook zuurstof krijgen. Voel je lichaam tintelen en helemaal wakker worden. In plaats van een kleur kun je ook lichtjes, sterren of zelfs vlinders inademen.



Ademen naar buik, hart en hoofd

We gaan aan de slag met drie belangrijke krachtcentra in ons lichaam.

- Het buikcentrum is de plek waar moed en actie huist. Als je een sterke wil hebt en die ook kunt omzetten in daden, dan heb jij een sterk ontwikkelde buikenergie.
- Het hartcentrum is de plek waar liefde en compassie huist. Als vriendschap en verbinding met anderen je leven beheerst, dan heb jij een sterk ontwikkelde hartenergie.
- Het hoofdcentrum is de plek waar intuïtie en kennis huist. Als je logisch denken, maar ook je creativiteit belangrijk is, dan heb jij een sterk ontwikkelde hoofdenergie.

Onze drie krachtcentra zijn niet even sterk ontwikkeld. Om op te groeien als een evenwichtig, gelukkig mens is het belangrijk om ze alle drie te activeren en ze te laten samenwerken. Dat doen we via de ademhaling. Zuurstof geven is stimuleren tot beweging, tot groei. Rust ervaren, ons vredig en veilig voelen kan door onszelf beter te leren kennen en ook te aanvaarden wie we zijn.

De begeleider kan het kind daarbij helpen met concrete voorbeelden.

- Een kindje dat veel nadenkt en zich vaak zorgen maakt, graag sommen maakt en taal fijn vindt maar ook veel fantasie heeft, kan voornamelijk een hoofd-kindje zijn.
 - Een kindje dat liefst buiten speelt met vriendjes of samen knutselt of gek doet is vaak een hartkindje.
 - Een kindje dat veel sport, heel actief is en doorzettingsvermogen heeft is een buikkindje.
- In gesprek met het kind kun je vragen om bewust te worden welke energie er het meest aanwezig is in bepaalde situaties, om dan vervolgens ook de andere krachten te activeren.

OEFENING *

Zet je neer in een makkelijke houding.
Ontspan en durf meedoen, hoe gek je het ook vindt. Het lukt altijd.

Leg een hand op je buik en adem in naar je buik.

In je verbeelding zit er een ballon in je buik.

Bij elke inademing loopt je ballon vol met lucht. Voel met je hand hoe je buik opzwellt.

Adem uit en voel je ballon leeglopen.

Je hand beweegt op en neer.

Doe dat enkele keren. Blijf met je aandacht bij je buik.

Dan leg je een hand op je hart.

Nu zal je hand niet zo veel op en neer bewegen.

Maar laat je ballon in je hart vollopen met zuurstof. Voel hoe groot je hart nu wordt.

Adem uit en voel je hart weer kleiner worden.

Dan leg je een hand op je hoofd.

Adem naar de ballon in je hoofd. Voel de zuurstof in je hoofd.

Adem uit. Je ballon loopt leeg.

Je hoofd wordt rustig.

Adem nu naar je hele lijf. Je wordt een grote ballon.

Je ademt uit en je ballon loopt leeg.

Je ademt rustig in en uit.

Nu ga je je ballon vervangen door een lichtje.

Plaats je hand op je buik.

Bij elke inademing schijnt er een groot licht in je buik.

Bij elke uitademing wordt het lichtje zwakker, maar



het dooft nooit.

Plaats je hand op je hart.

Adem in en laat je licht fel schijnen in je hart.

Adem uit en laat je lichtje een beetje doven.

Plaats je hand op je hoofd.

Adem in en vul je hoofd met licht.

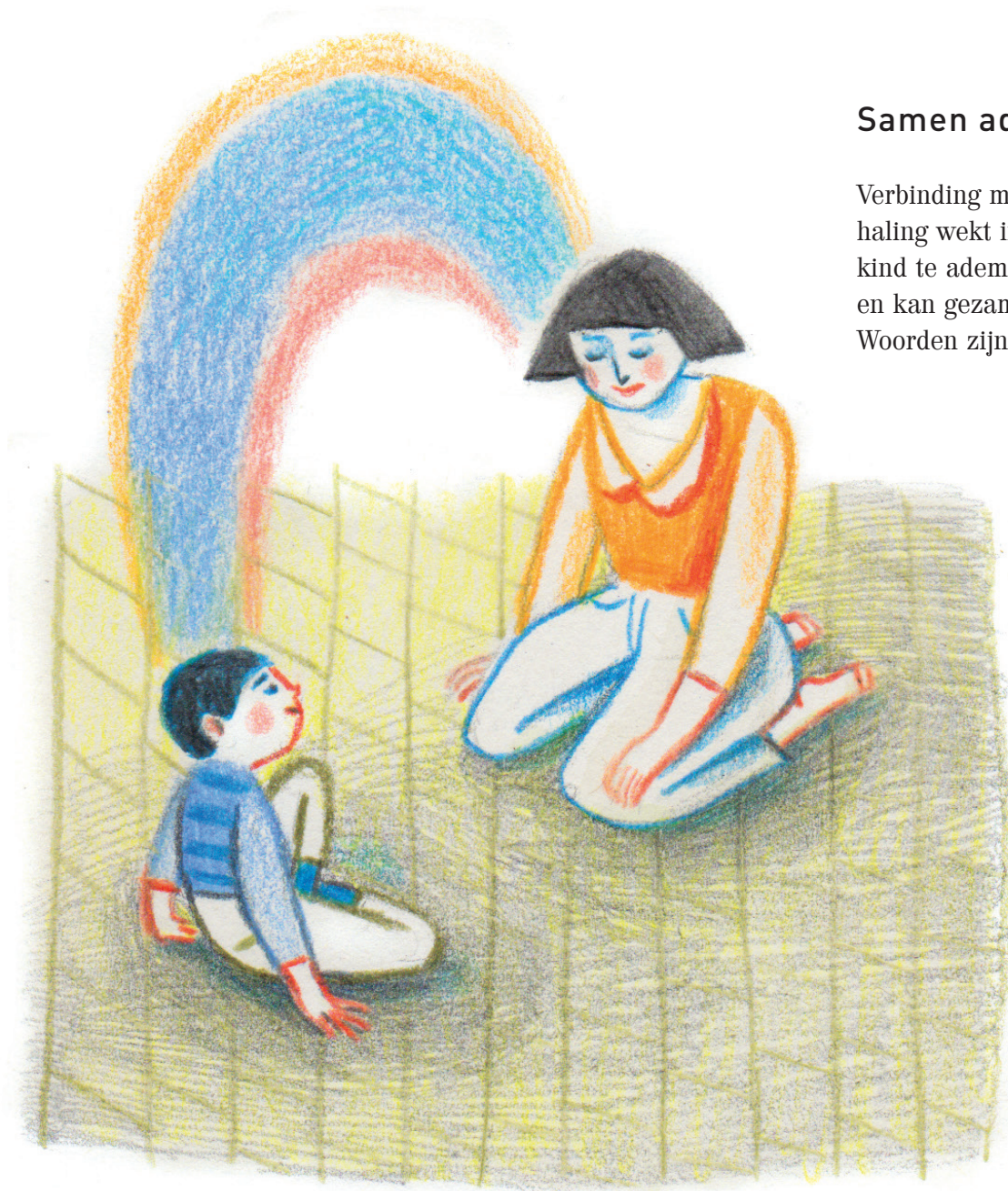
Adem uit en laat je licht zwakker schijnen.

Nu ademen we in ons hele lijf. Ons hele lijf wordt een helder licht.

We ademen uit en ons hele lijf schijnt een beetje minder.

Hoe voelt dat voor jou? Fijn, een beetje vreemd?

Kies wat jij het leukst vindt.



Samen ademen

Verbinding maken met anderen via de ademhaling wekt intimiteit op. Door samen met je kind te ademen voel je een diepe verbondenheid en kan gezamenlijke veiligheid en rust ontstaan. Woorden zijn niet belangrijk, enkel het voelen.

Met dank aan het Timotheus Project.
Een speciale dank aan mijn mentor Philippe Vandevorst
en aan mijn steun en toeverlaat Stefan Tanghe.

Met steun voor de illustrator van Literatuur Vlaanderen



Van Herck, Anne-Marie
Helemaal jij ... samen wij

© 2022 Infodok / Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Anne-Marie Van Herck
Gemaakt onder licentie van Davidsfonds.
'Infodok' is het geregistreerde merk van Davidsfonds vzw.
www.standaarduitgeverij.be/infodok

Illustraties: Sassafras De Bruyn
Vormgeving: Daniël Peetermans
Muziek: Jeff Claeys
Stem: Martha Mortier

D/2022/0034/17
ISBN 978 90 02 27567 8
NUR 210, 274

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd – op enige manier –
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.