

Leren balanceren


Welkom in dit vrolijke chakraboek. Wat leuk dat je dit boek in handen hebt en je laat inspireren door de eeuwenoude wijsheid over deze energiecentra in je lichaam.

De chakraleer is prachtig toe te passen in yogalessen voor jonge kinderen, tieners, jongeren en volwassenen. Het beoefenen van yoga om chakra's in balans te brengen, helpt mensen om meer in hun kracht te staan en harmonie te ervaren. Ook jonge kinderen kunnen hier bij gebaat zijn. Het brengt ze dichterbij de deugden die ze van nature in zich hebben. En, last but not least, brengt het beoefenen en toepassen van chakrayoga je als docent en geïnteresseerde yogabeoefenaar, een stuk verder in je eigen ontwikkeling.

Ik wens je veel inspiratie, inzichten en plezier bij het gebruiken van dit boek!

Ben je helemaal enthousiast geworden door dit boek en wil je je verder verdiepen in de chakraleer? Dan nodig ik je van harte uit om bij mijn opleidingsinstituut Dolfijn Wellness deel te nemen aan de workshop Chakrayoga en mee te doen met de Chakraweken in Amsterdam en Spanje. De chakraleer is ook onderdeel van de opleiding tot docent Deugdenyoga. Ik kijk ernaar uit je te ontmoeten!

Patty Jongemaets



chakra's zijn
knooppunten
van energie
in je lichaam

Inleiding

Wat zijn chakra's?

Energiecentra

Chakra's zijn energiecentra in je lichaam. Je kunt deze knooppunten van energie vergelijken met stopcontacten (energiepunten) in een huis (je lijf). De zeven belangrijkste chakra's bevinden zich in en om het centrale zenuwkanaal dat door je wervelkolom loopt. Het eerste chakra bevindt zich bij de staartwervels (stuitje), het zevende bij de kruin.

Ieder chakra staat in verbinding met bepaalde gewrichten en spiergroepen.

Het energieknooppunt staat ook in verbinding met bepaalde organen, klieren en emoties.

De chakra's samen zorgen voor het contact tussen je lichaam, je bewustzijn (wat je voelt en denkt) en de buitenwereld.

Hoe je dit boek kunt gebruiken

Inspiratie voor kinder-, tiener- en volwassenyoga

Dit chakrabook is een bron van inspiratie voor (yoga)docenten die lessen over chakra's willen geven aan kinderen, tieners of volwassenen. Als yogabeoefenaar met interesse in de chakraleer kun je ook zelf met dit boek aan de slag. De theorie en de oefeningen bieden genoeg ideeën om thuis je eigen yogales samen te stellen. Sommige oefeningen zijn iets minder geschikt voor jonge kinderen, bijvoorbeeld de Spiegeloefening op pagina 226. Maak zelf een inschatting van wat jij met je kind of kinderen wel en niet kunt doen.

Deugden

Bij elk chakra in dit boek staan de bijbehorende yogahoudingen en deugden (kwaliteiten) genoemd. Het werkt voor zowel kinderen als volwassenen bekrachtigend en positief om aandacht te besteden aan de deugden die bij een chakra horen. Je kunt dit boek daarom ook uitstekend combineren met mijn Deugdenyoga boeken en het Deugdenspiel van Annelies Wiersma, zie pagina 292 en 293.

Sanskriet

Sanskriet is de oorspronkelijke, universele taal van de yoga. Voor de volledigheid staan de namen van de houdingen in dit boek ook in Sanskriet vermeld. In de les met kinderen gebruik je alleen de Nederlandse namen voor de houdingen. In een les voor volwassenen kun je, als je dat wilt, de namen van de houdingen ook in Sanskriet noemen.

Sammie de Sok

Ben je yogadocent en geef je les aan kinderen jonger dan tien jaar? Dan kun je in de voorbereiding van je lessen de uitleg over de chakra's overslaan en je lessen baseren op het verhaal van Sammie de Sok, aan het begin van elk hoofdstuk. Kijk onder het kopje 'Het verhaal van Sammie' en vertel het verhaal van deze sympathieke, moedige sok. Sammie is zijn kleuren kwijt en gaat op reis om zijn kleuren terug te vinden.

Je opent de les met het voorlezen van het verhaal van Sammie en je gaat het avontuur samen met Sammie en de kinderen beleven. Op deze speelse manier kun je kinderen iets bijbrengen over chakra's, hun lichaam, persoonlijke kracht en deugden zoals moed en doorzettingsvermogen.

Uitleg per chakra

Aan het begin van elk hoofdstuk staat algemene uitleg over een chakra. Deze uitleg is bestemd voor jezelf en je kunt de informatie gebruiken als je lesgeeft aan kinderen vanaf tien jaar, jongeren en volwassenen. Bij deze doelgroep kun je de chakra's en hun werking gewoon benoemen in je lessen. Je kunt bij de lessen voor kinderen vanaf tien jaar, jongeren en volwassenen verder alle yogahoudingen doen die in de les staan. Sla het verhaal van Sammie de Sok dan over.

Ik wens je veel leesplezier en creativiteit toe bij het gebruik van dit chakraboek. Tijd om van start te gaan!





HET VIJFDE CHAKRA



jezelf uiten via
communicatie,
creativiteit en
zelfexpressie





Uitleg

Durf jij van je te laten horen? Het vijfde chakra staat voor communicatie, creativiteit en zelfexpressie. Als je keelchakra in balans is, kun je jezelf goed uitdrukken. Je bent duidelijk en helder in je communicatie naar anderen toe. Je bent open-minded en je kunt ook goed naar anderen luisteren. Mensen met een goed functionerend keelchakra zijn vaak inspirerende sprekers die hun boodschap op een duidelijke manier voor het voetlicht brengen.

Bij een te zwak keelchakra kan verdriet voelen als een brok in je keel. Of je voelt angst om je echt uit te spreken. Lichamelijke klachten bij een minder functionerend keelchakra zijn keelpijn, een stijve nek en verkoudheid. Is je keelchakra op een bepaald moment te dominant, dan vertoon je de neiging om te liegen, roddelen of eisen.

Het vijfde chakra gaat ook over de waarheid spreken. Over zuiverheid en oprechtheid.

Wil je je keelchakra in balans brengen? Begin door de oefeningen in dit boek regelmatig te doen. Zing zo vaak als je kunt, of het nu een mantra of een carnavalskraker is. Daarmee bevrijd je je stem en je emoties. Je kunt het ook breder zien dan zingen. Het vijfde chakra is gebaat bij alle uitingen van wat er binnenin je leeft. Denk aan schrijven, muziek maken, schilderen en andere creatieve uitspattingen.



Weetjes over het vijfde chakra

| | |
|------------------|--|
| Sanskriet | <i>Vishuddha</i> , dit betekent 'zuivering en reiniging'. |
| Plaats | Ter hoogte van je keel. |
| Functie | Centrum van communicatie en creativiteit. |
| Element | Geluid, de ether. |
| Zintuig | Gehoor, horen. |
| Werkwoord | Spreken – 'Ik spreek' |
| Voedsel | Fruit |
| Dieren | Leeuw, olifant en stier: dieren die behoorlijk van zich kunnen laten horen. |
| Etherische oliën | Pepermunt, eucalyptus, kamfer en gemberwortel. |
| Deugden | Openheid, creativiteit, eerlijkheid, geloofwaardigheid, zuiverheid, oprechtheid, duidelijkheid. |
| Affirmatie | Alle leeftijden: 'Ik zeg wat ik voel en vind.' 10+: 'Ik stel mij open voor de kracht van het woord. Ik spreek de waarheid en alles wat ik zeg komt vanuit mijn hart.' |
| Mantra | 'Ham' (uitgesproken als 'hang'). Je kunt ook de klank I (zoals in fiets) gebruiken. |
| Bloem | Wilde hyacint, leeuwenbek |



De yogales

Benodigdheden

- Sammie de Sok
- Papieren, blauwe muzieknoten waarop je de oefeningen hebt geschreven
- Muziekinstrumenten
- Klankschaal
- Helderblauwe lapjes
- Bolletje wol
- Kleine papiertjes met daarop verschillende emoties. Rol ze op en stop ze in een blauw doosje.
- Op vier kaarten de volgende zinnen:
 - Say oe carrera
 - Oweoh weoh weoh
 - A tjikkie tjikkie sjamba
 - A moesjie a moesjie
- Papier en waterverf





Lesoverzicht

- Zitten om het altaar met muziekinstrumenten
- Warming-up: gewrichtendans
- Muziek maken met je lijf
- Ik-ben oefening
- Het muziekspel:
 - Samen hangen
 - Leeuw
 - Lachslang
 - Lachmeditatie
 - Brug
 - Zoemen als een bij
 - Opwaartse hond
 - Kameel
 - Boog
 - Oefening met emoties
 - Mantra zingen
 - Do-Re-Mi groet
 - Kaars
- Klankschaalmeditatie
- Klankschaal op buik
- Creatieve expressie
- Afsluiting





Sammie in Muziekland

Na zijn hartverwarmende avontuur in Hartenland, reist Sammie verder. De zoektocht naar zijn kleuren is nog niet voorbij.

Sammie is zó blij dat hij zijn kleuren rood, oranje, geel en groen heeft teruggevonden. Op de melodie van 'Klap eens in je handen' zingt hij: 'Rood, oranje, geel, en groen en... blauw!' Ja, blauw! Dat is een goed idee! Hij zingt de melodie verder: 'Blauw blauw blauw blauw blauw blauw blauw blauw...' Maar midden in het liedje stopt hij, want hij hoort iets. Het is alsof iemand hem roept. 'Sammie... Sammie... Wil jij naar Muziekland om je kleur blauw terug te vinden?' 'Jaaa!', zegt Sammie enthousiast. En onze vriend weet al hoe het werkt. 'Wat mag ik doen om toegang te krijgen tot Muziekland?'

'Sla een mooi ritme, zestien keer op je knie met je hand. Dan ben je welkom in Muziekland!', zegt de vriendelijke stem die hem eerder ook al goede raad gaf.

Sammie doet wat ze zegt, hij tikt zestien keer in een mooi ritme en...

... dan is alles om hem heen prachtig **blauw**. Hij is in Muziekland!





Zitten om het altaar met muziekinstrumenten

Je nodigt de groep uit om in een kring om het altaar te gaan zitten. Je kunt een klankschaal neerleggen en spullen met een mooie blauwe kleur. Leg voor de jongere kinderen een paar muziekinstrumenten in het midden. De muziekinstrumenten kun je zo simpel houden als je wilt: een paar boomtakken om op de grond te trommelen, een sambabal of wc-rol met rijst erin, een pan en een lepel. Overal zit muziek in! De houdingen heb je op blauw papier geschreven, en het is extra leuk als je het papier hebt uitgeknipt in de vorm van een muzieknoot.

Je opent de les voor de jonge kinderen door ze het verhaal van Sammie in Muziekland te vertellen.

Met oudere kinderen en volwassenen start je de les door het zingen van de mantra Sat Nam. Deze mantra zing je drie keer. Sat Nam betekent 'de waarheid is mijn identiteit'. Een toepasselijke tekst, want het vijfde chakra is het chakra van het zuiveren.

Een andere mantra die je kunt gebruiken is de mantra Oh Ah Hum (klinkt als oo haa oem). Ook jongere kinderen vinden deze mantra vaak prachtig.

Bij Oh houd je je handen in namasté (handpalmen tegen elkaar) voor je hoofd.

Bij Ah houd je je handen in namasté voor je keel.

Bij Hum houd je je handen, nog steeds met de handpalmen tegen elkaar voor je hart.

Hiermee zuiver je zowel je hoofd (denken), je keel (spreken) en je hart (voelen).

Op zoek naar muziek die mooi bij deze mantra past? Beluister eens de cd 'Beyond' van Tina Turner, mooi voor jong en oud.

Je deelt blauwe lapjes uit die de deelnemers om hun pols of enkel kunnen doen.

Eventueel kun je de vertelsteen nog rond laten gaan en oudere kinderen vertellen over de werking van het vijfde chakra, aan de hand van de uitleg op pagina 158.





Warming-up: gewrichtendans

Zet vrolijke muziek op. Lounge, salsa, bossa nova of andere wereldmuziek is erg geschikt voor deze oefening. Het nummer 'Happy' van Pharell Williams is ook een lekker nummer voor de Gewrichtendans.

Ga rechtop staan in de Berghouding.

Draai tien rondjes met je handen. Eerst de ene kant op. Dan de andere. Hier worden je polsen lekker soepel van.

Breng je kin naar je borst en begin inademend een rondje naar rechts en naar achteren toe te draaien. Uitademend komt je hoofd via de linkerkant terug naar voren. Herhaal vijf keer en doe het dan de andere kant op.

Draai nu je schouders vijf keer naar voren en daarna vijf keer naar achteren. Inademend breng je ze omhoog, uitademend laat je ze los.

Maak met je heupen vijf liggende-acht-bewegingen om ze soepeler te maken.

Ga weer rechtop staan en maak je enkels los.

Met je gewicht op je linkervoet, til je je rechtervoet op en draai je er rondjes mee. Tien rechtsom en tien linksom. Herhaal met de andere voet.

Maak je rug los door de Staande kat te doen.

Plaats je handen op licht gebogen knieën.

Inademend maak je je rug hol en breng je je hoofd iets naar achteren.

Adem uit en maak je rug bol.

Trek je navel naar binnen en breng je kin naar je borst.

Doe dit vijf keer en voel wat de er gebeurt met je rug en je keel.





Muziek maken met je lijf

Dit is een oefening om met jonge kinderen te doen.

Wist je dat je ook muziek kunt maken met je lijf? Je kunt knippen met je vingers, trommelen met je voeten, een plopgeluidje maken als je je vinger in je mond steekt en via je mondhoek weer naar buiten plopt. Je kunt muziek maken met je wangen door je mond open te houden en er met vlakke vingers op te trommelen. Als je je mond klein maakt en tot en O vormt, komen er verschillende toonhoogtes uit.

Vertel dat jij de dirigent bent en dat het belangrijk is dat ze goed kijken en luisteren naar jou om te horen of de muziek hard of zacht mag. Je kunt bijvoorbeeld beginnen met het klappen in je handen. Zeg je 'Tikke takke til, de muziek staat stil', dan houdt iedereen op met klappen. Dan ga je verder met hard of zacht en zo wissel je af. Het is leuk om af te sluiten met de woorden 'Tikke takke tart, we gaan nog één keer hard'.

Tikke takke til, de muziek staat stil.

Tikke takke tacht, de muziek staat zacht.

Tikke takke tart, de muziek mag hard!

Ik-ben oefening

Bij deze oefening mag je jezelf laten horen en zien. Het vijfde chakra is het chakra van de communicatie en duidelijkheid, durven zeggen wat je wilt zeggen.

Met de groep ga je in de vorm van een driehoek staan. Eén deelnemer staat in de punt, links en rechts zijn twee schuine rijen en de derde rij staat tegenover degene die in de punt staat. Eén persoon gaat in het midden van de driehoek staan. Hij zegt 'Ik ben...' gevolgd door zijn of haar naam. Degene in het midden mag zichzelf duidelijk aan iedereen laten zien en horen. De groep overlegt of het luid en duidelijk genoeg was, of dat het nog een keer mag.

Het is de bedoeling dat de deelnemers hun naam duidelijk hoorbaar voor iedereen zeggen en de anderen durven aankijken. Als docent zou je de persoon in het midden daarin kunnen stimuleren. Meestal is dit niet nodig en pakt de groep dit zelf al goed op.





Het muziekspel

Laat de deelnemers om de beurt een van de papieren muzieknoden met de oefeningen kiezen. De keuze van de deelnemers bepaalt de volgorde van de oefeningen en houdingen.

Samen hangen

Dit is een partneroefening. Laat de deelnemers in tweetallen tegenover elkaar gaan staan, zo dichtbij dat hun tenen elkaar raken.

Pak elkaars polsen vast. Ga tegelijkertijd heel voorzichtig naar achteren hangen. Zorg ervoor dat je zowel geeft als ontvangt, zodat je allebei even schuin komt te staan. Wanneer jullie samen in balans zijn, kun je je hoofd ook naar achteren laten hangen. Na een paar ademhalingen komen jullie langzaam omhoog. Je buigt je armen, brengt eerst je borst naar voren en komt dan met je hoofd omhoog. Bedank elkaar en voel de oefening na.

Leeuw

Simshasana

Bij deze oefening, die je keel schoonmaakt en heel leuk is om te doen, mag je lekker brullen als de docent dat zegt. Eerst gaan we ons met ons lijf een leeuw voelen. Leg je onderbenen en wreven van je voet op de grond en ga met je billen op je hielen zitten. Spreid je knieën even breed als je schouders. Zorg dat je grote tenen elkaar raken. Leun iets naar voren, terwijl je met je hielen op je billen blijft zitten. Zet nu je handen op de grond met je vingers naar je toe. De binnenkant van je onderarmen wijst naar voren. Strek je rug en breng je borst naar voren. Breng je hoofd iets naar achteren en adem diep in. Doe je mond wijd open en steek je tong uit. Adem uit en brul 'Waaaaaaaah!' Brul zo hard je wilt, maak je ogen ook heel groot en kijk naar je 'derde oog', het punt tussen je wenkbrauwen.



Lachslang

Het vijfde chakra is van groot belang bij het ontladen van energie en loslaten van spanning. Lachen is zó gezond. Je wordt er niet alleen vrolijk van; het werkt ook nog eens ontspannend voor je lijf en voor je hoofd. Wist je dat kinderen wel 400 keer per dag lachen? Daar kunnen volwassenen nog wat van leren!

We gaan een lachslang maken. De eerste persoon mag op zijn rug gaan liggen. Nummer twee gaat met zijn hoofd op de buik van nummer één liggen. En nummer drie ligt met zijn hoofd op de buik van nummer twee. Zo lig je om en om. Voel je hoofd bewegen als de ander lacht. Voel het gewicht van het hoofd van je yogavriend op je buik. En denk aan de laatste keer dat je enorm de slappe lach hebt gehad om iets grappigs. Hoor ook hoe aanstekelijk lachen is.

Lachmeditatie

Lachen werkt aanstekelijk en horen lachen doet lachen. Stel dat iemand toch moeite heeft om te lachen, dan kun je meegeven dat het maken van de lachbeweging met je buik, en het zeggen van 'Hahaha' ook al een positieve werking heeft op lichaam en geest.

Zet een cd met lachmeditatie op.

Ga ontspannen liggen en hoor de lachende mensen om je heen. Denk aan een moment waarop je enorm de slappe lach hebt gehad. Laat de lach lekker ongegeneerd komen. Als je lach er nog niet klaar voor is zich te laten zien, dan kun je ook een lachbeweging maken en hardop 'Hahaha' of met de stem van de kerstman 'Hohoho' zeggen.



De lach is onze stem in het kwadraat.

Kees van Kooten





Brug

Sethu Bandha Sarvangasana

Stel je voor dat je op een brug staat en jij bent de zanger of de zangeres. Je zingt voor alle eenden in het water. We gaan ons een brug voelen. Bij de Brug zijn je kin en je borst dichtbij elkaar. De oefening heeft een kalmerende werking. Je ademhaling blijft de hele oefening vloeiend en rustig.

Ga op je rug liggen.

Buig je knieën en zet je voeten op heupbreedte voor je billen.

Adem in en til je billen zo hoog mogelijk op. Adem door.

Op een uitademing leg je je billen langzaam weer neer. Dit herhalen we een paar keer.

Adem uit en rol je rug, vanaf je nek, terug naar de grond. Doe dit wervel voor wervel, als schakels van een ketting.

Blijf even op je rug liggen met je knieën opgetrokken en je handen om je knieën geslagen.





Zoemen als een bij

In deze oefening ga je luisteren naar je eigen geluid. Soms horen we zoveel geluiden om ons heen, dat je je eigen geluid bijna zou vergeten. Het horen van je eigen geluid werkt versterkend en rustgevend.

Ga zitten in kleermakerszit en breng je handen naar voren met je handpalmen naar je gezicht toe. Je vingers wijzen naar elkaar.

Sluit je ogen en leg je wijsvinger en je middelvinger zachtjes op je gesloten ogen.

Breng nu je duimen naar achteren en duw je duimen tegen het kleine flapje waarmee je je oor kunt dichtten. Je ogen en oren zijn nu dicht.

Begin zachtjes te zoemen en neuriën en wissel de 'Zzzzz-klank' en de 'Mmmmmm-klank' af.

Genoeg gezoemd en geneuried?

Haal dan eerst je duimen van je oren af en dan je vingers van je ogen. Voel het effect van de oefening na.





Opwaartse hond

Urdvha Mukha Svanasana

Kniel met je handen en knieën op de mat. Je handen staan aan de voorkant van de mat, je voeten aan de achterkant.

Krul je tenen in de mat, zodat de onderkant van je tenen en je voorvoet in contact zijn met de mat.

Til op een inademing je knieën, bekken en bovenlichaam van de grond door in je tenen en armen te duwen.

Open je borst en span ook je buikspieren lichtjes aan om je rug te ondersteunen.

Als het lukt, kun je je hoofd achterover buigen en omhoog kijken.

Kameel

Ustrasana

Deze houding opent je keel en vergroot je flexibiliteit.

Kniel en zet je knieën en voeten op heupbreedte uit elkaar.

Krul je tenen in de mat. Je hielen wijzen omhoog.

Zet je handen op je heupen.

Duw je heupen naar voren en breng je borst omhoog op een inademing en adem weer uit.

Leun naar achteren.

Adem weer in en plaats op een uitademing je rechterhand en daarna je linkerhand op je hielen. Je hoofd hangt iets naar achteren. Je kijkt naar boven of naar achteren.

Adem een paar keer rustig door.

Om uit de houding te komen laat je je handen één voor één los en kom je langzaam terug.

openheid, creativiteit, eerlijkheid, geloofwaardigheid, zu



Boog

Dhanurasana

Ga op je buik op de grond liggen. Je benen liggen een beetje uit elkaar. Je armen liggen langs je lichaam. Je gezicht rust met één wang op de grond. Haal rustig adem.

Buig je knieën en breng je voeten naar je billen.

Hef je hoofd op en pak met je handen je enkels, je hielen of je broekspijp vast.

Adem rustig door en laat je lichaam even aan deze houding wennen. Bij de volgende inademing maak je een mooie, ronde boog.

Duw je benen weg en strek je bovenlichaam op.

Adem uit en kom weer liggen.

Trek je knieën onder je buik en je armen langs je lichaam naar achteren.

Herhaal de oefening.



uiverheid, oprec

heid, creativi





Oefening met emoties

Vertel het volgende verhaaltje aan de groep.

Er was eens een indianenstam, waar twee vreemdelingen op bezoek kwamen. Ze konden hun taal niet verstaan. Na afloop zei de één: 'Wat waren ze blij! Je hoorde het aan hun manier van praten.' De ander zei: 'Welnee, ze waren boos, dat hoorde je aan hun manier van praten!'

We gaan onderzoeken of je emoties verschillend ervaart door de manier waarop je ze uitspreekt.

Schrijf verschillende emoties op kleine papiertjes, bijvoorbeeld verdrietig, verbaasd, blij, enthousiast, boos of verliefd. Rol de papiertjes op en doe ze in een doosje. Leg aan de groep uit dat we woorden die op zich geen betekenis hebben gaan uitbeelden op verschillende manieren.

De volgende bewegingen horen bij de volgende zinnen. Bij elke zin hoort een andere beweging:

'Say Oe Carera.'

Maak een vuist en steek je arm in de lucht.

'Oweoh weoh weoh.'

Maak met beide armen bewegingen alle kanten op.

'A tjikkie tjikkie sjamba!'

Beweeg de heupen van links naar rechts.

'A moesjie a moesjie.'

Draai rond met de heupen.

Afhankelijk van de emotie die je uit het doosje pakt, spreek je deze zinnen boos, blij, verdrietig, enzovoort uit. Ook de bewegingen zijn aangepast aan de emotie. Bij boos zullen de bewegingen krachtiger zijn dan bij verliefd.



Mantra zingen Sa Ta Na Ma

Deze zang- en lichaamscoördinatie oefening is meer gericht op oudere kinderen en volwassenen, maar jonge kinderen vinden deze oefening vaak ook erg leuk. Leg uit dat je vrolijk wordt van het zingen van een mantra, een woord of een zin die je steeds herhaalt.

Oudere deelnemers kun je vertellen dat het mantra Sa Ta Na Ma over de continue stroom van verandering gaat. Laat de deelnemers in de Gemakkelijke houding zitten, met de handen ontspannen op de knieën rustend. De handpalmen zijn naar boven gedraaid.

Bij Sa laat je je duim en wijsvinger elkaar raken

Bij Ta breng je je duim en middelvinger bij elkaar

Bij Na raken je duim en ringvinger elkaar.

Bij Ma breng je je duim tegen je pink.

Zo begin je steeds opnieuw.

Do-Re-Mi-groet

Je begint in de Berghouding met je armen ontspannen langs je lichaam. Zing de klanken voor en doe tegelijkertijd de bijpassende beweging. Iedereen mag meteen meezingen en het hoeft niet loepzuiver te zijn.

Do: breng je handpalmen tegen elkaar voor de borst

Re: breng je armen omhoog

Mi: buig naar achteren met armen hoog

Fa: buig een klein beetje naar voren met armen omhoog

So: buig naar links met armen omhoog

La: buig naar rechts met armen omhoog

Ti: breng je handen voor je borst

Do: spring omhoog met je armen omhoog!

Sluit af met een ‘Wauw!’ en een applausje voor iedereen.
Je kunt deze oefening vaker achter elkaar doen en
afwisselen in tempo, volume en beweging.
De deelnemers kunnen er ook bij springen of stampen.

Kaars

Sarvangasana

De Kaarshouding geeft je vitaliteit en levenskracht en
zorgt voor een blij gevoel.

Ga zitten met je benen licht naar je togetrokken en je
handen op je schenen. Adem in en rol op een uitademing
je rug wervel voor wervel af, tot je met je rug en je hoofd
op de mat ligt.

Strek je benen en leg je voeten ontspannen een stukje
uit elkaar neer.

Laat je armen naast je lichaam rusten met de
handpalmen naar boven. Voel hoe je op de grond ligt.

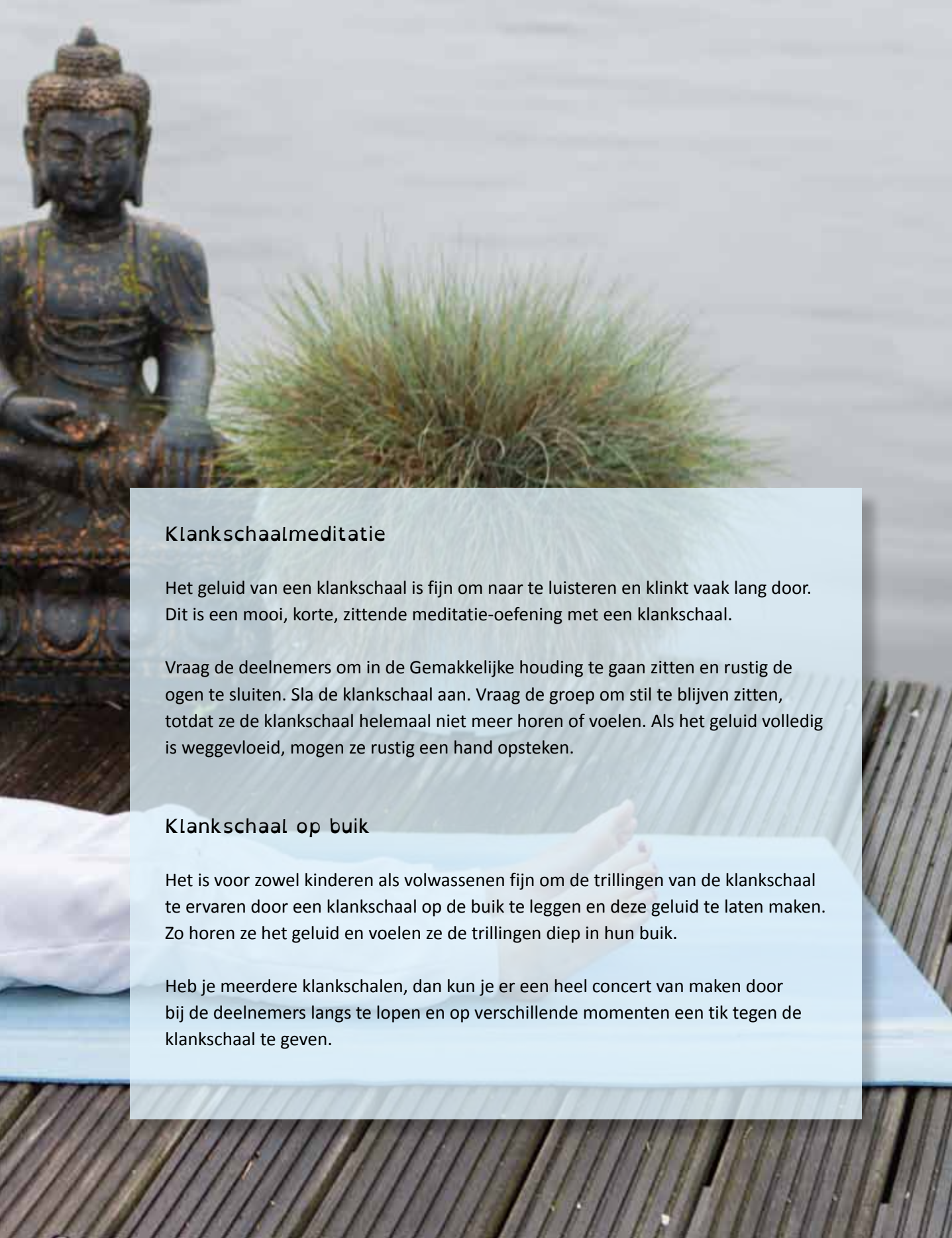
Leg nu je voeten tegen elkaar aan en je handen naast je
lichaam, stevig op de grond en met je handpalmen naar
beneden.

Adem in en breng uitademend je benen uitgestrekt
omhoog en neem je heupen mee omhoog. Plaats je
handen achter in je zij ter ondersteuning van je onderrug.
Probeer je lichaam zo recht mogelijk naar boven uit te
strekken. Je kin is tegen je borst en je tenen zijn recht
boven je hoofd. Adem rustig in en uit.

Om terug te komen uit de houding, buig je je knieën en
breng je ze richting je oren. Daarna rol je je rug wervel
voor wervel af en kom je in zit.







Klankschaalmeditatie

Het geluid van een klankschaal is fijn om naar te luisteren en klinkt vaak lang door. Dit is een mooi, korte, zittende meditatie-oefening met een klankschaal.

Vraag de deelnemers om in de Gemakkelijke houding te gaan zitten en rustig de ogen te sluiten. Sla de klankschaal aan. Vraag de groep om stil te blijven zitten, totdat ze de klankschaal helemaal niet meer horen of voelen. Als het geluid volledig is weggevloeid, mogen ze rustig een hand opsteken.

Klankschaal op buik

Het is voor zowel kinderen als volwassenen fijn om de trillingen van de klankschaal te ervaren door een klankschaal op de buik te leggen en deze geluid te laten maken. Zo horen ze het geluid en voelen ze de trillingen diep in hun buik.

Heb je meerdere klankschalen, dan kun je er een heel concert van maken door bij de deelnemers langs te lopen en op verschillende momenten een tik tegen de klankschaal te geven.





Creatieve expressie: de penselendans

We laten de pennen en penselen dansen!

Laat de deelnemers verschillende lijnen tekenen of verven. Ze luisteren naar muziek en bij heftige, grootse muziek kunnen ze bijpassende lijnen tekenen. Is de muziek rustig en kabbelend, dan zullen de vormen misschien kleiner en ronder worden. Laat iedereen vrij in het op papier zetten van tekens en vormen bij de muziek. Niemand hoeft bij een ander te kijken hoe die het doet, want: 'Het is jouw dans!'

Afsluiting

De deelnemers bekijken elkaars werk en kunnen erover praten. Je kunt vragen welke lijnen ze leuk vonden om te schilderen; de lijnen bij de grootse muziek, de rustige klanken, of allebei?

De les voor oudere kinderen en volwassenen kan worden afgesloten met de Ham mantra of de I-klank.

We vertrekken met de jongere kinderen weer uit Muziekland door zestien keer te klappen. Sammie de Sok krijgt de kleur blauw.





LOUD

GOOFY...

WOMAN

GREEN EYES
WOMAN

Just

A-GIVING

True

PUNK
DISTRICT



A close-up photograph of a hand with various colorful tattoos and text. The hand is positioned against a blue background. A semi-transparent blue rectangle is overlaid on the hand, containing white text. The text on the hand includes "Strang", "HOM", "CONSCIOUS", and "Self-Conscious". The text in the rectangle reads "ik stel mij open voor de kracht van het woord".

ik stel mij open
voor de kracht
van het woord