



© Marneta Viegas ©

relax Kids

Sprookjesmeditaties
voor kinderen

relax Kids

Sprookjesmeditaties voor kinderen
Marneta Viegas

Illustraties van Nicola Wyldbore-Smith

Twaalfde druk



AnkhHermes

INHOUD

Opmerking van de auteur	10
Voorwoord	12
Hoe je dit boek kunt gebruiken	15
Het vliegende tapijt	16
De kleine zeemeermin	18
Alice in Wonderland (1)	20
Peter Pan	22
Doornroosje	24
Sjaak en de bonenstaak	26
Pinokkio	29
Mary Poppins	31
De tovergrot van Ali Baba	33
De toverspiegel	34
De tovenaer van Oz	36
De twaalf dansende prinsesjes	39
De sneeuwpop	40
Koning Midas	43
Schateiland	44
Alice in Wonderland (2)	47
Het wensvisje	48
Sneeuwwitje	50
De reuzentuin	53
De gans met het gouden ei	54
De wilde zwanen	56
Robin Hood	59
Het koekmannetje	60
Alladin en zijn wonderlamp	62
Assepoester	64
Sindbad de zeeman	66
De regenboog	68
Klein Duimpje	71

De prinses op de erwt	72
De drie kleine biggetjes	75
De toverfluit	76
Goudhaartje	78
Het lelijke jonge eendje	80
De nieuwe kleren van de keizer	83
Belle en het beest	84
Duimelijntje	87
De haas en de schildpad	88
De sneeuwkoningin	90
Jack en Jill	93
Twinkelster	94
Raponsje	97
De kikkerprins	99
Tinkerbel	100
Theevisite bij de gekke hoedenmaker	103
De schoenlapper en de kabouters	104
Moeder de Gans	106
Het kleine blauwe jongetje	109
De uil en de kat	111
De reusachtige voederbiet	112
De toverfee	114
De elfentuin	117
Hartenvrouw	118

Voorwoord

Relax Kids is een betoverend boek dat je aan je kinderen kunt voorlezen als ze een dutje gaan doen of bij het slapengaan. Het is een leuke manier om kinderen te laten kennismaken met de wereld van meditatie en ontspanningstechnieken. Door de kleurrijke illustraties en makkelijk leesbare verhaaltjes, die ontleend zijn aan tweeënvijftig sprookjes en – soms Engelstalige – kinderliedjes, maken kinderen in gedachten een betoverende reis waarbij ze zich met de hoofdpersoon kunnen vereenzelvigen. De meditaties en visualisaties maken gebruik van al het positieve in de populaire kindersprookjes; alles wat nachtmerries en onrust kan veroorzaken is eruit weggelaten.

Veel kinderen zijn juist extra wakker op het moment dat ze naar bed gaan. Ze hebben net als volwassenen last van overprikkeling. Dit boek is bedoeld als tegenwicht voor de spanningen die ieder mens aan het eind van een drukke dag wel kent. Ze bieden kinderen de kans zich in zichzelf terug te trekken en hun eigen binnenwereld te verkennen, wat spanningen kan verlichten en een rustige slaap bevordert. Soms is het voorlezen van een verhaaltje wel het laatste



waar je zin in hebt als je je kind naar bed brengt – en daarom is dit boek zó ingericht dat niet alleen je kind zich kan ontspannen, maar jijzelf ook. De affirmaties onderaan elke bladzijde moeten de ouder helpen de juiste stemming en een goede sfeer te creëren en dragen zo bij aan ontspanning voor ouder én kind.

Dit boek is ook geschikt voor speelzalen en basisscholen, en kan gebruikt worden om uit voor te lezen bij het rustuurtje of in de kring.

De visualisaties zijn uitgetest bij ouders, kinderen en op scholen, en ze leveren het volgende op.

Voordelen voor kinderen

Naar bed gaan wordt leuk en betoverend

Kinderen slapen rustiger

KINDEREN HEBBEN MINDER KANS OP NACHTMERRIES OMDAT DE VISUALISATIES ZE EEN RUSTIG EN VEILIG GEVOEL GEVEN

Kinderen krijgen zelfvertrouwen, worden fantasierijk en creatief, concentreren zich beter en worden zelfbewuster

KINDEREN ONTWIKKELEN EEN GEVOEL VAN INNERLIJKE VREDE EN GEBORGENHEID

Kinderen zijn beter opgewassen tegen de spanningen van het leven, inclusief proefwerken en overhoringen

Voordelen voor ouders

Het is voor ouders prettig als het naar bed gaan minder spanningen oplevert

DE KWALITEIT VAN HUN LEVEN GAAT EROP VOORUIT WANNEER HUN KINDEREN MINDER GESPANNEN EN HYPERACTIEF ZIJN

Ouders kunnen zich aan het eind van een drukke dag samen met hun kind ontspannen

ZE ONTWIKKELEN ZOWEL ONDERLING ALS MET HUN KIND EEN STERKE BAND OMDAT ZE SAMEN IETS DOEN WAT KWALITEIT EN INHOUD HEEFT



Voordelen op scholen

Het brengt vreugde en plezier in het klaslokaal

KINDEREN KUNNEN ZICH BETER OP HUN WERK CONCENTREREN, OMDAT ZE DOOR MEDITATIES BETER LEREN LUISTEREN EN ZICH BETER LEREN CONCENTREREN

De werksfeer gaat erop vooruit wanneer kinderen rustiger en geconcentreerder worden

LEERKRACHTEN KRIJGEN ZELF EVEN RUST EN KUNNEN HUN BATTERIJ OPNIEUW OPLADEN TERWIJL DE KINDEREN ZICH ONTSPANNEN

De affirmaties die bij elke meditatie zijn opgenomen kunnen de ouder of leerkracht helpen hun gedachten te richten en een goede sfeer te creëren.

Het vliegende tapijt

Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je Alladins vliegende tapijt bij je hebt. Kijk maar eens goed: het is het mooiste en meest fantastische tapijt van de wereld, gemaakt van heel speciaal gouddraad. Het heeft duizenden kleuren en prachtige patronen. Kijk maar eens een poosje naar die mooie vormen en heldere kleuren.

Ga met gekruiste benen midden op het tapijt zitten. Dan spreek je je toverwoord: *abracadabra*, en je voelt dat je tapijt heel zachtjes omhoog komt en boven de grond zweeft. Zodra je vindt dat je wel wat hoger kunt, zweeft het tapijt omhoog. Je wordt lichter en lichter, heel ontspannen en blij, zo vrij als een vogeltje in de lucht. Het luchtruim is je thuis. Misschien wil je wel door lekker zachte schapenwolkjes vliegen, of je kunt het tapijt vragen wat sneller te gaan zodat je de wind door je haren voelt suizen. Jij bent de baas, dus je kunt zwieren en zwaaien, omhoog en omlaag, langzaam en snel op dit vliegende tapijt. De franjes fladderen in de wind, de wolken vegen langs je gezicht. Je voelt je lekker fit en sterk terwijl je zo op je vliegende tapijt rond de wereld vliegt. Als je zin hebt kun je het tapijt vragen wat langzamer te gaan of op één plek te blijven zweven, zodat je het landschap onder je goed kunt bekijken. Misschien vlieg je wel over de woestijn, of over besneeuwde bergtoppen, of over een azuurblauwe zee. Je mag het allemaal zelf kiezen. Het staat je vrij om helemaal zelf op avontuur te gaan en allerlei nieuwe en spannende landen en mogelijkheden te verkennen. En als je daarmee klaar bent vraag je het tapijt je weer terug te brengen.

En als je eraan toe bent beweeg je je vingers en je tenen, je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

IK BEN VRIJ, IK BEN VRIJ





De kleine zeemeermin

Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je een zeemeermin bent en in een kristalheldere blauwgroene zee zwemt. Er zweven hele scholen veelkleurige vissen voorbij die je zachtjes fluisterend groeten. In de verte zie je een vis in regenboogkleuren, zijn schubben glinsteren in het zeewater. Je passeert de merkwaardigste en prachtigste zeedieren in allerlei kleuren. Zie je ze? In het zand onder je schuifelen de krabben, statig zweven de zeepaardjes je voorbij. Je ziet een enorme, maar vriendelijke inktvis heen een weer zwieren vlakbij zijn inkthuisje in het koraalrif.

Als je zin hebt in avontuur kun je omlaag duiken, naar de bodem van de zee. Wat kun je daar rustig en kalm zwemmen, zo in dat diepe water. Je voelt je absoluut niet eenzaam, want je hebt al je vis-sige vrienden om je heen. Je hoort geen enkel geluid, en zwemt nog steeds diep in die vredige zee. Bij elke zwemslag word je rustiger en kalmer. Je bent nergens bang voor. De zee is je thuis. Blijf maar zwemmen, terwijl het ook in je hoofd steeds stiller en rustiger wordt. Ineens is daar een dolfijn, die je een ritje op zijn rug aanbiedt. Bedank hem en klim er maar op. Houd je stevig vast aan de dolfijn die door het water zoeft. Het is een lekker gevoel om je zo door de zee te bewegen.

Als je er genoeg van hebt laat je je van de rug van de dolfijn glijden en je zwemt naar een rotsblok aan het strand. Daar klim je op en je blijft een tijdje in het warme zonlicht zitten. Misschien ga je je lange zeemeerminnenharen wel zitten kammen. Geniet maar van het prettige en rustige gevoel dat je gekregen hebt.

En als je eraan toe bent beweeg je je vingers en je tenen, je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

IK BEN OPEN, IK BEN OPEN





Alice in Wonderland (1)

Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je Alice in Wonderland bent. Je kijkt om je heen en ziet een heel vreemd land, met pratende konijnen, speelkaarten die kunnen lachen, rare hoedenmakers ...

Je vindt een flesje waar een kleurige vloeistof in zit en op het etiket staat: *Drink mij*. Je ruikt er eens aan en het ruikt naar aardbeien en chocolade en kersen. Het ruikt echt verrukkelijk, heel zoet. Drink het drankje maar op. Het smaakt heerlijk. Je hebt in je hele leven nog nooit zoiets lekkers geproefd.

Heel langzaam begint er iets te tintelen in je voeten. Het tintelende gevoel kruipt door je hele lijf omhoog. Het is een lekker warm en prettig gevoel. Ineens merk je dat je langzaam groter wordt. Je groeit: je hoofd gaat hoger en hoger de lucht in. Je armen worden steeds langer, en ook je voeten groeien ... totdat je uiteindelijk zo groot bent dat je de wolken aan kunt raken. Hoe voelt het om zo groot te zijn? Je hoofd steekt door de wolken. Het geeft een heel rustig en ontspannend gevoel om zo met je hoofd in de wolken te staan. Je voelt ze lekker donzig langs je wangen strijken. Je voelt de dauwachtige waterdruppeltjes op je wimpers. Je voelt je zó ontspannen en vredig in die stille wolken – ver, ver weg van het lawaai van de wereld. Blijf daar maar een poosje, met dat rustige en vredige gevoel.

En als je zover bent dat je je gewone lichaamsomvang terug wilt, neem je weer een slokje van dat heerlijke drankje en begin je heel, heel langzaam te krimpen tot je je normale grootte weer hebt.

En als je eraan toe bent beweeg je je vingers en je tenen, je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

**IK BEN ONTSPANNEN
IK BEN ONTSPANNEN**





Peter Pan

Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je Peter Pan bent: je kunt vliegen. Je hoeft maar één ding te denken: *Ik kan vliegen*, en dan ga je al de lucht in. Je draait en je keert en tolt vliegensvlug in het rond. Geniet maar van dat gevoel: je bent zo licht als een veertje en zweeft door de warme zomerlucht. Omhoog en omlaag, naar links en naar rechts, schuin hangend in de bochten. Je hoort de krachtige slag van je vleugels die je steeds hoger en hoger brengen. Soms ga je wat sneller en dan weer langzamer, het is heerlijk om zo soepel met de wind mee te glijden. Je vliegt zo hoog je wilt de lucht in. En als je daar zin in hebt land je heel voorzichtig in een boom. Je gaat heel rustig en stil op een tak van die boom zitten. Je deint heen en weer in het koele briesje. Blijf maar even lekker zitten, en herhaal in gedachten: *Ik ben vrij, ik ben vrij, ik ben vrij, ik ben vrij*. En dan vlieg je weer snel de lucht in. Je tolt en zigzagt door die grote blauwe hemel. Je vliegt omhoog, hoog boven de donzige witte wolken. En dan laat je je weer omlaag zweven, naar een van de takken van de boom. Daar blijf je een poosje, terwijl je geniet van de beweging van de boom die meedeint op de wind. En je zegt nogmaals bij jezelf: *Ik ben vrij, ik ben vrij, ik ben vrij, ik ben vrij*.

En als je eraan toe bent beweeg je je vingers en je tenen, je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

IK BEN VRIJ, IK BEN VRIJ

