

Kieker 1: Tuimelaar

Breng je hoofd tot rust en krijg nieuwe energie.

Om te beginnen gaan we een oefening doen, waar je tegelijkertijd lekker rustig van wordt én die je nieuwe energie geeft. Deze oefening is fijn om te doen als er veel drukte om je heen is en je je hoofd een beetje tot rust wil brengen, maar het kan je ook helpen om even op te laden en je weer fit te voelen. Handig dus om te doen als je een drukke dag voor de boeg hebt, als je heel moe uit school komt of als je merkt dat je hoofd te vol begint te raken.

Het is fijn om deze oefening op een zachte ondergrond te doen, zoals een yoga- of fitnessmatje. Als je een lekker zacht tapijt hebt liggen of een dikke deken, dan kan het daar ook op.

- Ga op je rug op de grond liggen en trek dan je knieën op tot aan je borstkas.
- Sla je armen om je benen heen en strengel je vingers in elkaar. Als je dat niet fijn vindt, kun je ook met je ene hand de pols van je andere arm vastpakken.
- Til nu je hoofd op en ga met je neus naar je knieën. Kijk maar eens hoever je komt. Je hoofd en je knieën mogen elkaar raken, maar dat hoeft niet.
- Adem rustig in en uit en blijf liggen, zolang je het fijn vindt voelen.

Als je het lastig vindt om je hoofd steeds omhoog te houden, laat je hoofd dan lekker af en toe even naar de grond zakken.



Ken je die poppetjes met een bolle onderkant? Die kun je een duwtje geven, zodat ze opzij vallen, maar door hun ronde onderkant komen ze altijd weer terug overeind. Misschien heb je zelf wel zo'n poppetje in huis. Ze worden ook wel tuimelaars genoemd, omdat ze steeds omver tuimelen en dan weer omhoog wiebelen. In deze oefening lijkt je zelf ook wel een beetje op een tuimelaar. Probeer maar eens of je heen en weer kunt wiegen. Lukt dat zonder om te rollen naar je zij? En als je iemand vraagt om je een zacht duwtje te geven, kom je dan net als een tuimelaar weer terug omhoog?

Je kunt nu ook eens proberen om één been languit te strekken en op de grond te leggen. Dan trek je alleen het andere been omhoog richting je borstkas. Probeer dat maar eens en wissel dan af met je andere been. Het lijkt wel alsof je met reuzenstappen aan het klimmen bent. Hoeveel van die grote stappen kan jij achter elkaar maken? Als je die stappen op een ladder zou maken, hoe

hoog zou je dan komen? Klim jij tot in het topje van een boom of misschien wel helemaal naar boven in een hele hoge toren? Wat zie je allemaal als je zo hoog staat? Gebruik je fantasie maar!

Houd je van tekenen of knutselen? Dan kun je als je klaar bent met de tuimelaar een kunstwerk maken van het uitzicht dat je zag vanaf het hoge plekje in je fantasie.



Deze houding zorgt voor een veilig, beschermd gevoel, wat het makkelijker maakt om spanning los te laten en weer wat ruimte in het hoofd te creëren. Veel kinderen voelen het in hun buik als ze gespannen zijn. Door als een tuimelaar heen en weer te wiegen, masseren de bovenbenen heel zachtjes de buik. Dat heeft een kalmerend en geruststellend effect, wat versterkt wordt door de ritmische beweging van het wiegen. Tegelijkertijd vraagt het omhooghouden van het hoofd ook inspanning, en samen met de reuzenstappen zorgt dat voor nieuwe energie. Door af te sluiten met een creatief werkje, kun je wat langer in de rustgevende energie van de oefening blijven en wordt de fantasie geprikkeld.