

# Introductie

Dit doosje bevat kaarten met geleide kindermeditaties. De fantasierijke meditaties zijn een aanzet om bewustwording bij kinderen vanaf zeven jaar te bevorderen. Iedere meditatie neemt kinderen mee naar een plek in zichzelf, waar ze tot rust komen en veiligheid, zelfvertrouwen en antwoorden op vragen kunnen vinden. Zo leren ze opnieuw te kijken naar situaties in het dagelijks leven en te ontdekken wie ze zijn. Dit geldt overigens ook voor volwassenen.

## Hoe gebruik je de kaarten?

Je kunt dagelijks een kaartje trekken of er een uitkiezen op momenten dat een bepaald thema in het leven van het kind speelt. Lees de tekst van elke meditatie langzaam voor en neem een korte pauze na de laatste zin. Kinderen hebben tijd nodig om de beelden bij de tekst op te roepen en te verwerken. Je kunt je ook laten inspireren

door de tekst en zelf een verhaaltje maken. Begin iedere meditatie met *Het begin* op het begin- en eindekaartje. De kaarten kunnen zowel individueel als in een groep gebruikt worden. Kinderen kunnen de vraag bij de meditatie in stilte beantwoorden of hun antwoord bespreken na de meditatie. Oudere kinderen kunnen ook hun eigen vragen bedenken. Eindig de meditatie met *Het einde* op het begin- en eindekaartje, zodat duidelijk is dat de meditatie is afgelopen. De kinderen kunnen eventueel tekenen wat ze tijdens de meditatie hebben ervaren. Als ze na de meditatie direct gaan slapen, sla je de reuze geeuw over. Ze kunnen het kaartje onder hun kussen leggen.

### **De auteur**

Helen Purperhart geeft sinds 1998 kinderyoga, -meditatie en -massage workshops. Zij is auteur van de kinderyogakaarten, -boeken en -cd's. Kijk voor meer informatie over kinderyoga op [www.kinderyoga.nl](http://www.kinderyoga.nl).



# Het begin

Ga liggen, zitten of staan.

Sluit je ogen.

Ga met je aandacht naar je buik.

Neem de tijd om goed te voelen.

Welk gevoel zit daar?

Span je benen en laat los,

span je billen en laat los,

span je armen en laat los,

span je gezicht en laat los.

Span je hele lichaam en laat los.

Voel hoe je lijf nu aanvoelt.

Adem rustig in en uit.

# Het einde

Voel hoe rustig je bent geworden.

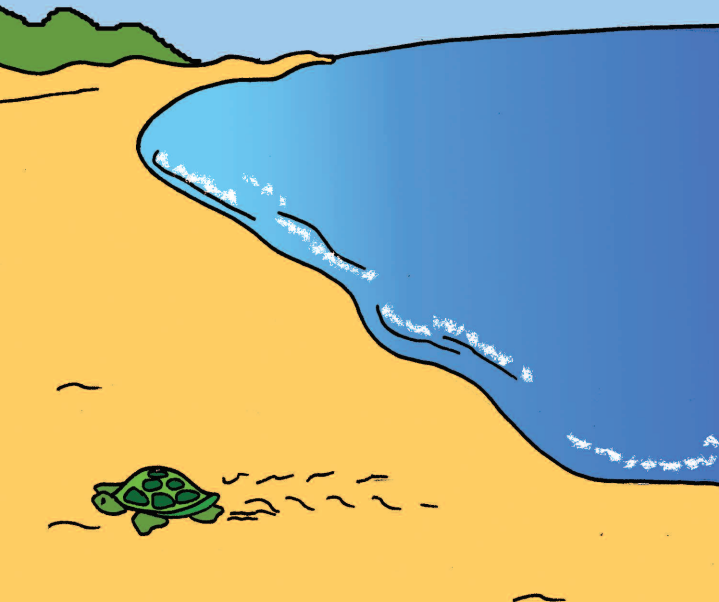
Beweeg je vingers en je tenen.

Geeuw een reuze geeuw en rek je uit.

Voel hoe je weer helemaal terugkomt in je lijf.

Open je ogen (als je die gesloten hebt).

Zee



# Zee



Je bent de zee.

Samen met de wind  
maak je de golven.

Op het strand komen de golven aanrollen  
en trekken ze zich weer terug in de zee.

Kun je de stilte tussen twee golven voelen?

Wat gebeurt er met je als het stormt?

De zee geeft en de zee neemt.

Wat geef jij en wat geeft de zee?

Adem rustig in en uit.

*Hoe voelt het om de zee te zijn?*



**Boom**

# Boom

Je bent een boom.  
Je staat stevig in de aarde.  
Uit je voeten groeien  
wortels de aarde in.

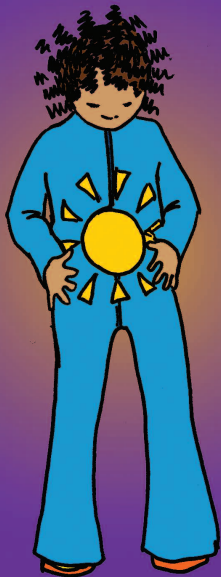
Je wortels nemen water en voedsel uit de aarde op.  
De stam loopt langs je enkels omhoog  
tot je hoofd.

Voel hoe je takken verbonden zijn met je wortels.  
Je blaadjes ademen.  
Je groeit naar het licht.  
Adem rustig in en uit.

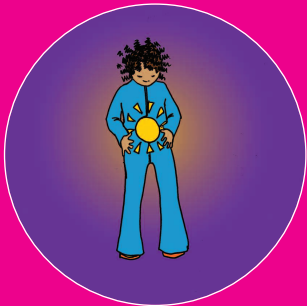
*Hoe voelt het om boom te zijn?*







Zon



# Zon

Je bent de zon.

Geel en rond.

Vanuit je buik straalt je tot in elk puntje van je lijf.

Je voelt de warmte in je lijf.

Voel hoe je straalt.

Adem rustig in en uit.

*Hoe voelt het om zon te zijn?*