

### Benodigdheden

- Rustige muziek
- Kaarsjes of lichtjes
- Matten
- Wierook en bloemetjes



# Zin in Zen

## Meditatie met kinderen

**E**r gebeurt iets in de buitenschoolse opvang...

De ramen zijn verduisterd. Een paarsrode gloed verlicht het lokaal. De kaarsjes branden, het ruikt naar wierook en er klinkt rustgevende muziek. Het is tijd voor een uurtje onthaasting en zalig ontspannen. Welkom in de wereld van zen!

Het is een bijzonder moment in de opvang. De begeleidster komt verkleed als een geisha de ruimte binnen. Ze strooit bloemetjes in het lokaal en ergens in een hoekje ruikt het naar jasmijn. De kinderen horen geluiden die van een boeddhistische tempel uit het Oosten lijken te komen.

'Om goed te kunnen ontspannen, moet je eerst letten op je ademhaling', zegt de begeleidster. 'Dat gaat heel simpel. Je sluit je ogen en je gaat met je gedachten naar je ademhaling. Je ademt via je neus of via je mond. En als het goed is, voel je je buik op en neer gaan tijdens het ademen. Je hoeft helemaal aan niets anders te denken: niet aan de strenge juf van vandaag; niet aan je huiswerk voor morgen. Je wordt er helemaal rustig van. Zalig...'



### Fantasiewereld

Zen is een heuse belevenis. Je kunt de kinderen meenemen in een fantasiewereld door een verhaal te vertellen. Beeld je eens in dat je aan het strand ligt. Met de zon op je buik. Je wordt er lekker warm van. De meeuwen vliegen boven je hoofd in een helder blauwe lucht. Je gaat met je blote voeten in de zee staan. Daar voel je hoe het water tussen je tenen stroomt. Je voelt de wind in je haar. Je hoort mensen op het strand en je likt ondertussen aan een heerlijk ijsje. Dat is genieten met al je zintuigen! Wanneer de kinderen zich volledig in het verhaal hebben ingeleefd, kun je beginnen met een heuse massage...

### Tokkelen, cirkelen, kneden

De kinderen gaan per tweeën zitten op de mat. Jonas gaat languit liggen op de buik en sluit de ogen. Judith gaat ernaast zitten en legt de handen op de rug van Jonas. Ze maakt cirkelvormige bewegingen met haar handen, terwijl ze over Jonas' rug wrijft. Eerst werkt ze met de vlakke hand, dan met de vingertoppen. Op aangeven van de geisha verandert de tactiek. Judith doet de regen na door zachtjes met haar vingertoppen te tokkelen over het hele lichaam. Daarna zijn

de armen aan de beurt: zachtjes vastnemen, ritmisch kneden. Hetzelfde gebeurt met de benen. Maar opgepast: geen ruwe bewegingen! Zen moet ontspannend blijven.

Als afsluiter van de massage is het hoofd aan de beurt. Judith neemt het hoofd van Jonas voorzichtig tussen de handen en wiegt het zachtjes heen en weer. Alle bewegingen gebeuren op de tonen van rustgevende muziek. Waarna deze massageronde erop zit, is het tijd om van plaats te wisselen. Zo krijgt iedereen in de opvang deze namiddag een zalig en onvergetelijk ontspanningsmoment... •

### Drempelvrees?

Niet alle kinderen zijn even enthousiast over een massage of lichamelijk contact tijdens activiteiten. Daarom kun je een zenmoment in de buitenschoolse opvang net zo goed tijdens een 'vrij moment' organiseren. Kinderen die liever niet deelnemen, kunnen een andere activiteit uitvoeren – of waarom niet: gewoon even relaxen. Ook dat is zen!