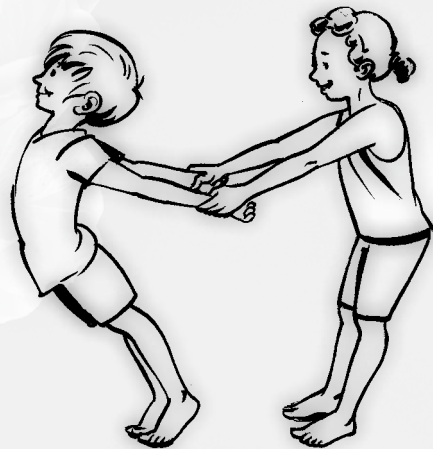


Deel 2:

Themalessen



Les 1 De dierentuin

We gaan een bezoekje brengen aan de dierentuin.
Daar kun je dieren van over de hele wereld bekijken.

Daarom is het net een wereldreis.

In de dierentuin zijn heel veel dieren.

Je kunt er ook vaak heel dichtbij komen.

Welke dieren zijn er in de dierentuin?

Wat vind jij het mooiste dier?

Mantra:

Sa Ta Na Ma

Snatam Kaur – Feeling Good Today – Nr. 7

Meditatie: Dieren

Ga zitten op een prettige manier.

Sluit je ogen.

Maak je helemaal stil van binnen.

Adem rustig in en uit, ontspan.

Je bent in de dierentuin.

Kijk om je heen.

Je ziet heel veel dieren.

Welk dier zou jij wel willen zijn?

Loop er heen en kijk er naar.

Adem rustig in en weer uit.



Ademhalingsoefening: De kameleon

Ga zitten in kleermakerszit met een rechte rug.

Ontspan je schouders, laat ze lekker hangen.

Krul je tong en adem rustig in.

Voel je de koude lucht door je tong naar binnen komen?

Adem langzaam weer uit, zolang je kan.

Herhaal het nog een keer.

Spel: Ik ga naar de dierentuin en ik neem mee

Begin met de bovenstaande zin. Plak erachter wat je meeneemt.
De volgende herhaalt de zin en bedenkt er wat nieuws achter aan.
Probeer het rondje af te maken, zodat iedereen aan de beurt komt.

Warming-up: De bus

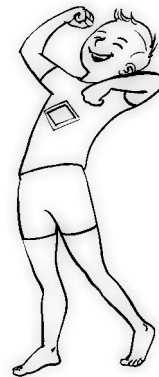
We zitten in de bus (mat), die brengt ons naar de dierentuin.
De bus gaat naar links, naar rechts, en dan stopt hij.
We zijn er! We stappen uit en lopen naar de ingang. (Lopen op de plek).
We betalen en we rennen naar binnen. (Rennen op de plek).
Wat is het hier mooi!
Je kunt niet wachten om alle dieren in het park te gaan bekijken.
We gaan gauw op weg, we volgen de pijltesroute die ons langs alle dieren leidt.

Yogahoudingen:

Wat zullen we allemaal tegenkomen? Ben jij ook zo benieuwd?
Laten we dan maar gauw gaan!

Gorilla

- Ga rechtop staan.
- Loop als een aap in het rond.
- Maak daarbij vanuit je buik OE-kreten.
- Dat mag best met een flink geluid.
- OE, OE, OE!
- Sla daarbij zacht met je vuisten op je borst.
- OE, OE, OE!



Giraf

- Ga rechtop staan.
- Strek je helemaal uit, je armen boven je hoofd.
- Maak je zo lang als je kan.
- Loop met gestrekte benen rond.
- Met je handen pluk je de blaadjes van de bomen.



Olifant

- Ga rechtop staan.
- Stamp een paar keer stevig op de grond.
- Zet je voeten naast elkaar.
- Ga stevig staan en maak je groot.
- Buig voorover. Hou je benen recht.
- Je armen en vingers vouw je in elkaar.
- Laat je armen naar beneden hangen.
- Kom dan langzaam weer omhoog.
- Strek je armen tot boven je hoofd.
- Rek je uit.



Leeuw

- Ga zitten op je knieën.
- Je billen rusten op je hielen.
- Zet je handen voor je op de grond.
- Je vingers wijzen naar je knieën.
- Strek je armen.
- Doe je mond en ogen wijd open.
- Kijk recht voor je.
- Steek je tong uit en brul als een leeuw!



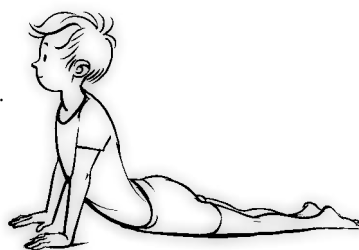
Kameel



- Ga zitten op je knieën.
- Strek je bovenbenen.
- Leg je handen op je billen.
- Breng je hoofd naar achteren.
- Probeer met je rechterhand je rechterenkel aan te tikken.
- Daarna tik je met je linkerhand je linkerenkel aan.
- Kijk over je schouder naar de enkel die je aantikt.
- Zet vervolgens je handen weer op je billen.
- Buig voorzichtig je hoofd iets naar achteren.

Slang

- Ga op je buik liggen.
- Je benen liggen tegen elkaar.
- Zet je handen naast je borst, plat op de grond.
- Kijk naar de grond.
- Strek je armen.
- Je bovenlichaam komt van de grond.
- Kijk voor je.
- Kun je er ook bij sissen? Sssss.



Ontspanning & visualisatie:

Zo'n dag in de dierentuin is hartstikke leuk maar ook best vermoeiend. Het wordt tijd om even tot rust te komen.

Ga liggen op je rug.

Zorg dat je lekker ligt.

Doe je ogen maar dicht.

Ontspan je lichaam.

Laat alles helemaal los of slap worden.

Adem in... Adem uit...

Adem in... Adem uit...

Adem in... Adem uit...

Leg je handen op je onderbuik, bij je navel.

Adem in en laat je buik omhoog komen.

Adem uit en je buik gaat vanzelf weer naar beneden.

Blijf nu lekker even liggen en luister naar het verhaal:

Vrij als een vogel

Stel je voor dat je in het gras ligt. Het gras voelt lekker warm en is heerlijk zacht.

In de verte hoor je de vogels fluiten. Wat een mooi geluid en wat word je daar rustig en ontspannen van.

Hoe zou het zijn als je net als die vogels zou kunnen vliegen? We gaan het eens proberen.

Spread je vleugels maar en fladder een beetje op en neer. Steeds wat harder en sneller.

En hop, daar ga je! Steeds hoger de lucht in.

Kijk hoe alles beneden in de dierentuin steeds kleiner en kleiner wordt, terwijl je je laat meevoeren door de wind. De olifanten die eerst zo groot waren en nu zo klein lijken, het zwembad van de ijsberen wat nu nog een plasje water lijkt.

Wat een heerlijk gevoel, wat een vrij gevoel, zo lekker zwevend hoog in de lucht. Geniet er maar lekker van en kijk naar alle mooie dingen die je nu allemaal kunt zien.

Vlieg dan nu wat minder snel zodat je steeds wat lager gaat, weer terug naar de grond.

Enmaal met je voeten op de grond, geniet je nog steeds van dit avontuur.

Wat was dit bijzonder zeg! Even helemaal vrij zijn. Zo vrij als een vogel.

Adem nu een keer wat dieper in en weer uit.

Je hele lichaam is nu lekker ontspannen.

Beweeg nu zacht je tenen, je vingers, je hoofd.

Langzaam word je weer een beetje wakker.

Open je ogen.

Rek je even helemaal uit, maak je lang.

Langzaam kom je weer zitten.

Blijf nog even stil.

Hoe voel je je?

Afsluiting: Mandala kleuren

