



## **Voelkriebels**

Buikzee: wat je ademhaling je vertellen kan!

Afgelopen week ben je je misschien bewuster geworden van je eigen voelspriet en die van de mensen om je heen.

Deze week gaat over het belang van je ademhaling: Je ademhaling als voelspriet dus! Misschien heb je er nog nooit bij stilgestaan dat de ademhaling je veel kan vertellen over jezelf maar ook over sfeer en gevoelens van anderen. Vooral het laatste klinkt je misschien vreemd in de oren. Maar heb je wel eens ervaren dat je een kamer binnenkomt en dat je kan voelen hoe de stemming of sfeer is? Of heb je het vermogen om zonder echt te weten, te voelen hoe de ander in zijn vel zit? Of hij of zij verdrietig is?

Vanuit de Chinese Geneeswijze wordt gezegd dat je dit kunt ervaren omdat we allemaal dezelfde energie inademen.....De energie van de longen komt in je lichaam waardoor je kunt voelen wat er aan de hand is, zonder precies het te weten..... Heel subtiel natuurlijk.

En of je dit nu gelooft of onzin vindt, je ademhaling is echt een hele belangrijke voelspriet. Om dit te ontdekken moeten we deze voelspriet beter leren kennen. Dit doen we in eerste instantie doormiddel van onze Buikzee.

### **Oefening: Buikzee.**

Ga rustig zitten, het liefst rechtop en sluit je ogen. Adem een paar keer wat dieper in en uit.

- Waar voel jij adembeweging in je lichaam wanneer je dieper in- en uit ademt? Leg hier een hand op en leg je andere hand op je buik t.h.v. je navel.

Blijf zo rustig zitten en volg in je aandacht de beweging onder je hand(en). Je kunt je misschien voorstellen dat de golfslag van de zee is.

- Hoe voelen deze golven vandaag? Voel je ze meer in je buik of in je borst?  
Hoe zijn de golven: Hoog, laag, snel, wild, hard, zacht, diep woest, vlak, kalm?
- Stel je voor dat je deze golven een zee zijn? Jouw Buikzee, hoe ziet dan de deze zee eruit, welke kleur of kleuren heeft deze zee en zwemmen er ook dieren in de zee, zijn er planten aanwezig?
- Pak een stuk papier en teken je Buikzee.

Maak nu elke dag een tekening van je ademhaling en ontdek dat elke dag je buikzee anders is.

Het tekenen van je Buikzee kun je ook in je hoofd doen. Dat is handig wanneer je in bed ligt of even niet kunt tekenen.



de Schildpad

Wanneer we ons regelmatig verbinden met de ademhaling, breng je regelmatig even je voelsprietten naar binnen en zo voel je beter hoe het met je is.

Ook leer je hiermee je ademhaling beter kennen. Je zult merken dat wanneer je adembewustwording groeit je ook sneller gaat voelen of iets OK is of niet, beter je eigen fysieke en emotionele behoeftes leert kennen. Hiermee leer je op een hele natuurlijke manier je eigen grenzen kennen en er naar te luisteren.

Wanneer we beter verbonden zijn met onze ademhaling kunnen we de bewuste ademhaling ook inzetten wanneer we last hebben van een bepaalde emotie. We te druk zijn, boos of verdrietig.

Even 5 minuten wegduiken in je eigen Buikzee werkt fantastisch!

Tip aan ouders:

Ga regelmatig met je kind aan de slag met de zee in je buik. Maak samen een mooi boekje waarin op elke bladzijde een dagtekening komt. Laat aan je kind zien hoe het voor jou werkt.

Praat niet zo zeer over waarom of waardoor, als wel hoe het voelt en beleef wordt. De tekening is een afspiegeling hiervan en heeft in die zin geen woorden nodig!

Tip aan ouders:

Wanneer we een kind vragen wat ze voelen, vragen we vaak meteen hier woorden aan te geven!

Dat is begrijpelijk, maar eigenlijk heel onhandig. We brengen het kind met deze vraag "wat voel je dan" direct naar het hoofd.... en doorgaans is ons brein, zijn onze gedachte niet echt helpend wanneer we het hebben over gevoel en emotie.

Extra opdracht: "Tekenen" jezelf op de grond.

"Tekenen" jezelf op de grond met spullen uit de keuken, gebruiksvoorwerpen, boeken, onderdelen van spelletjes je eigen lichaam naar. Gebruik bv, het bestek voor de ribbenkast en twee schoteltjes voor je ogen. Misschien gebruik je een voetbal of je hockeystick... alles mag!