



Meditaties 1

Meditaties kunnen een gespannen klasgroep tot rust brengen (leren ontspannen), kunnen leerlingen voorbereiden op een belangrijk leer- of toets-moment (betere concentratie), kunnen de creativiteit en fantasie stimuleren of kunnen balans en innerlijke rust creëren.

Hieronder beschrijf ik drie meditatielesjes ter inspiratie. Deze lesjes zijn niet leeftijdsgebonden. Je kan zelf de inkleeding en aanpak aanpassen op maat van je leerlingen.

1. Knikkermeditatie
2. Eetmeditatie
3. Ademhalingsmeditatie

De knikkermeditatie

De knikkermeditatie is eigenlijk niet meer dan een bodyscan. De knikker helpt de leerlingen om hun zintuigen terug te trekken (Pratyahara) en gefocust te blijven (Dharana). Zo komen ze makkelijker in een meditatieve flow (Dhyana).

De leerlingen liggen in de lijkhouding (Savasana). Je praat rustig met voldoende pauzes.

- Adem rustig in en uit, sluit de ogen. In... uit... In... uit...
- Denk aan twee kleine identieke knikkers. De kleur mag je zelf kiezen: rood... oranje... geel... groen... blauw... paars... wit... of een kleurencombinatie.
- De knikkers gaan op reis door je lichaam en starten helemaal beneden, in je tenen. Eén knikker aan rechterkant. Eén knikker aan de linkerkant. Zie je de knikker? Voel je de knikker?
- De knikkers bewegen in al je tenen... en gaan daarna langzaam naar boven... je enkel... van je enkel naar je knie... de knikkers draaien rond in je knie... nu gaan de knikkers verder naar boven... door je dijen naar je heup...
- De knikkers draaien rond in je heup en stijgen verder door je buik... hart... longen... Eén knikker beweegt verder naar de linkerschouder... de andere knikker gaat naar de rechterschouder...
- De knikkers dalen langzaam naar beneden door je arm... je ellebogen... je polsen... je hand... je vingers... alle vingers... pink, ringvinger, middelvinger, wijsvinger, duim... en daarna bewegen de knikkers terug naar boven via de polsen... ellebogen... naar de schouders...
- De knikkers ontmoeten elkaar in de keel... en daar smelten de twee knikkers samen tot één grote knikker...
- De grote knikker beweegt verder naar boven... mond... neus... oren... ogen... hoofd... de grote knikker draait langzaam rond helemaal boven in je hoofd... en verlaat daarna je lichaam...
- Adem in... adem uit... strek je handen boven je hoofd... strek je benen... draai op je zijde en kom rustig recht...

Je kan deze knikkermeditatie of bodyscan ook bij jezelf uitvoeren, mentaal of met een ingesproken opname op je smartphone.



Meditaties 1

Eetmeditatie

Bij eetmeditatie ga je je zintuigen activeren. Het is een heel eenvoudige meditatie om bij kinderen en jongeren te gebruiken. Fruit (appel, peer, druiven) en groenten (komkommer, wortel, bloemkool) lenen zich uitstekend om in een meditatieles mee aan de slag te gaan.

- Laat de leerlingen eerst een druif observeren... bespreek de kleur, glans... zie je dit pitten doorheen de pel...
- Laat de leerlingen de druif in hun hand houden... laat ze voelen... lichtjes samen duwen... ruiken... likken aan de druif... komt er speeksel in de mond... heb je zin om de druif te eten...
- Sluit nu de ogen...
- Laat de leerlingen de druif in de mond nemen, zonder te bijten... voel de vorm, textuur,... hoe smaakt de druif nu...
- Laat de leerlingen in de druif bijten... wat gebeurt er... wat voel je... wat smaak je...
- Laat de leerlingen de druif helemaal opeten, inslikken... wat voel je... waar is de druif... wat gebeurt er nu in je lichaam...

Je kan de leerlingen stimuleren om thuis bij de eerst hap van het avondmaal even mindful bezig te zijn met het voedsel. Ook voor jou als volwassene is dit een goed idee!

Ademhalingsmeditatie

Bij ademhalingsmeditatie ga je de leerlingen bewust maken van hun ademhaling.

- Laat de leerlingen liggen (Savasana) of rechtop zitten op de grond of een stoel. Je start de ademhalingsmeditatie met het geluid van de klankschaal, houtblok of triangel.
- Laat de leerlingen de ogen sluiten en enkele keren diep in- en uitademen.
- Laat de leerlingen hun aandacht richten naar de buik: je ademt in en maakt je buik bol; je doet dit in vier tellen (één, twee, drie, vier); je ademt ook uit, je buik zakt helemaal terug in vier tellen (één, twee, drie, vier).
- Laat de leerlingen dit enkele keren doen en daarna kan je de duur van het uitademen verlengen naar acht tellen. Doe dit ook enkele keren.
- Je eindigt de ademhalingsmeditatie met het geluid van de klankschaal, houtblok of triangel.

Als de leerlingen deze ademhalingsmeditatie goed beheersen, kan je hen tussen het in- en uitademen hun ademhaling enkele tellen laten vasthouden.

Lees meer...

- Lees hier meer over de [meerwaarde van yoga in onderwijs](#) met ook informatie over yogalessen, yogatussendoortjes en stoelyoga.
- Lees hier meer over [onderzoek over yoga in onderwijs](#).