Meditaties voor kinderen en tieners

Femmy Brug

Meditaties voor kinderen en tieners

De weg naar concentratie, ontspanning en verbeelding

PANTA RHEI
UITGEVERIJ

Dit boek is opgedragen aan Swami Satyananda Saraswati, in grote dankbaarheid, en aan alle kinderen op de hele wereld, groot en klein, en aan alle volwassenen die voor kinderen zorgen.

Reacties van kinderen:

'Het leek wel een vakantie-tje in de Ardennnen.'

'Ik vond het fijn dat ik met het water van de waterval alle vervelende dingen kon laten wegspoelen.'

'Ik vond het heerlijk, het leek alsof ik heel lang was weggeweest.'

'Ik lag in de wolken.'

3e druk 2017

Meditaties voor kinderen en tieners - Femmy Brug, www.kidsyoga.nl

© 2013 Panta Rhei, Katwijk zh

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zuidplas
Illustraties omslag en binnenwerk: Mara Leiblum, www.artfun4you.nl

ISBN 978.90.8840.091.9
NUR 180/190

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet, of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding
Over meditatie 9
Waar kunnen de meditaties gebruikt worden? 11
10 dingen om te onthouden 13
Veelgestelde vragen 15
Samengevat: redenen om meditatie te introduceren bij kinderen en tieners 20

Deel 1: Meditaties voor jongere kinderen van 4-12 jaar
1. Bellenblazen 22
2. De sprookjestuin 24
3. Blaasbloem 26
4. Ster 27
5. De verjaardagstaart 28
6. De dolfijn 30
7. Circusmeditatie 31
8. De schatbewaarder 32
9. De sneeuwvogel 34
10. Indianen 36
11. De zoemende bij 38
12. Het toverwoord 40
13. Zeester 41
14. Schildpad 42
15. Boommeditatie 44

Deel 2: Meditaties voor oudere kinderen en tieners van 10-18 jaar
16. Een veilige plek 46
17. De eenhoorn 48
18. De regenboog 50
19. Hallo wereld 52
20. Rust 53
21. De waterval 54
22. Ik ben kalm 55
23. Sankalpa 56
24. De kracht in jezelf 57
25. Gouden licht 58
26. Gedachtes laten gaan 60
27. Ik ben 62
28. Rustig en stil 63

29. Aan het strand 64
30. Houden van jezelf 66

Deel 3: Meditaties voor speciale gelegenheden voor alle leeftijden
31. Kerstmeditatie 70
32. Nieuwjaarsmeditatie 72
33. Paasmeditatie 73
34. Het vreemde land 74
35. Halloween 76

Deel 4: Doe-meditaties voor alle leeftijden
36. Kaarsmeditatie 78
37. Mandala-meditatie 79
38. Natuurmandala 80
39. Tratak op een roos 81
40. Loopmeditatie 82
41. Voetafdruk 84
42. Handafdruk 86
43. Mudra-meditatie 87
44. Gedachtepotje 88
45. Cirkeladem 90

Overzicht leeftijdsindicatie en thema 92

Muzieksuggesties 93

Over de auteur 94

Voorwoord

Er wordt vaak gedacht dat kinderen en tieners niet kunnen mediteren. Stil zitten lijkt niet te passen bij hun energie. Het is echter wel degelijk mogelijk om ze kennis te laten maken met mediteren. Dit boek bevat korte en kindvriendelijke meditaties, die uitgebreid in de praktijk getest zijn. Ze zijn ontstaan uit mijn werk met kinderen en tieners in wekelijkse yogalessen, yoga op scholen en familieyoga. Ik merkte dat kinderen heel open staan voor meditatie, mits het wordt aangeboden op een passende manier: met aandacht voor de leeftijd en ontwikkelingsfase van het kind. Dit boek is daarom verdeeld in vier delen: 1. Meditaties voor jongere kinderen, 2. Meditaties voor oudere kinderen en tieners, 3. Meditaties voor speciale gelegenheden, 4. Doe-meditaties. De meditaties in deel 1 zijn geschikt voor kinderen tot ongeveer 12 jaar. In deel 2 staan meditaties voor oudere kinderen en tieners van 10-18 jaar. De meditaties in de laatste twee delen zijn geschikt voor alle leeftijden.

Er is gekozen om verschillende meditatievormen te gebruiken. Door deze verschillende vormen af te wisselen blijft het interessant en kan er voor elk kind een geschikte vorm gevonden worden. Het gaat om de volgende meditatievormen:

- Meditaties via lichaamsbewustzijn: het komen tot een rustige staat via het lichaam. Deze meditaties zijn zeer geschikt voor kinderen die een concretere invalshoek nodig hebben en voor heel onrustige kinderen of kinderen die weinig verbeeldingskracht lijken te hebben. Na het werken met deze meditaties kan met visualisaties gestart worden.

- Visualisaties: het luisteren naar een kort verhaal dat op een specifieke manier is samengesteld. Visualisaties zijn zeer geschikt voor alle kinderen en jongeren. De verbeelding wordt aangesproken en ontwikkeld. Er is ruimte voor de eigen fantasie.

- Doe-meditaties: het aanwezig zijn in het nu door meditatief in actie te zijn past heel goed bij de energie en beleving van kinderen.

Dit boek is geschreven met de diepe wens dat alle kinderen en jongeren met meditatietechnieken in aanraking mogen komen, zodat ze de kern in zichzelf waar altijd alles goed is, kunnen aanboren en ervaren.

Femmy Brug

INLEIDING

Over meditatie

Meditatie is het ervaren van totale rust en ontspanning, waarbij je volledig in het moment bent. Er zijn verschillende manieren om meditatie te introduceren. Kinderen zijn heel erg open en het is waardevol voor een kind om het in contact te brengen met deze bijzondere ervaring. Zo zal het kind zich iets eigen maken waar het voor de rest van zijn of haar leven profijt van heeft.

Steeds meer mensen ervaren wereldwijd de enorme voordelen van meditatie: meer rust, minder spanning, betere concentratie, een goede nachtrust.

Meditatie is voor iedereen en heeft niets te maken met religies of ongrijpbare concepten; het is concreet, doeltreffend en gezondheidsbevorderend.

Het doel van mediteren is niet om het hoofd 'leeg' maken, zoals zo vaak wordt gedacht, maar om meer rust in het hoofd te krijgen. Gedachtes storen dan niet en het denken wordt effectief. Ontspanning en concentratie zijn altijd het gevolg van mediteren. Meditatie brengt je in het nu, in dit moment, het enige wat echt is.

In meditatie gaat het niet om afzondering, maar juist om beter te kunnen functioneren in de wereld, in het leven van alledag. In ieders leven komen moeilijkheden en uitdagingen voor en meditatie zal kinderen helpen hier constructief mee om te gaan. Een nieuwe school; het verlies van een dierbare; de omgang met mensen en de social media; en je eigen weg vinden in een continu veranderende wereld zijn enkele voorbeelden van uitdagingen waar iedereen mee te maken krijgt. Het kind dat kennis heeft gemaakt met meditatie en het heeft leren gebruiken zal zich beter staande kunnen houden en de innerlijke en uiterlijke wereld kunnen verenigen.

Geen enkele generatie is ooit opgegroeid met zo'n wirwar aan indrukken en tegenstrijdige boodschappen als deze. Dit vraagt om duidelijke handvatten, zodat kinderen zelf leren filteren wat er binnen komt. Door meditatie kunnen we onze kinderen helpen goed om te gaan met de veelheid aan prikkels die zich dagelijks aandienen. Onze kinderen groeien dan op tot evenwichtige volwassenen die hun mogelijkheden volledig kunnen ontwikkelen.

Om goed te kunnen functioneren gedurende de dag is een goede nachtrust heel belangrijk. Veel kinderen hebben tegenwoordig moeite met in slaap komen, omdat ze de vele prikkels van de dag niet goed hebben verwerkt. Meditaties bieden de mogelijkheid tot rust te komen, zodat het kind makkelijker inslaapt. De indrukken van de dag worden verwerkt en de slaap is diep en verfrissend.

Bij visualisaties wordt het creatief vermogen verder ontwikkelt. Dit leidt tot creatief denken en tot het verzinnen van creatieve oplossingen, iets wat nodig is in alle aspecten van het dagelijks leven.

In de huidige westerse samenleving is al veel ingevuld. Door de veelheid aan televisie, computer en dergelijke is er weinig ruimte de eigen verbeelding te gebruiken en de fantasie aan te spreken. Zelden vertellen wij nog verhalen waarbij de kinderen hun eigen 'illustraties' bedenken en dit is zo belangrijk! Einstein zei: 'Verbeelding is belangrijker dan kennis'.