

## OEFENBUNDEL HOREN, ZIEN en VOELEN MINDFULNESS VOOR KAMPIOENEN



Deze oefenbundel werd speciaal samengesteld als aanvulling op de voorstelling **“Horen, zien & voelen”**. De bundel kan zowel in de klas als thuis worden gebruikt. Bij het opstellen van de bundel hebben we ons gericht op Kampioenen met de leeftijd van 4 - 6 jaar.

Dit is een leidraad. Voel aan wat kan bij jouw Kampioenen.

Mits enkele kleine aanpassingen (bv. van het taalgebruik) kunnen de oefeningen ook bij jongere of oudere Kampioenen zeer fijn zijn.

In deze bundel gebruiken we liedjesteksten uit de voorstelling. Bij elke liedjestekst reiken we een bijpassende oefening aan, aangevuld met extra oefeningen uit de boeken:

*“Spelen in stilte – mindfulness in de klas”* van **Smegen, I.** en

*“Stil zitten als een kikker -werkboek”* van **Snel, E.**

Enkele liedjes zijn reeds te beluisteren in de **Radio Winokio app** van Kapitein Winokio, of in boek+CD. De overige liedjes kan je voorlopig enkel horen tijdens de voorstelling.

Ze zijn echter bruikbaar in de oefeningen zonder de melodie te kennen.

We zijn vertrokken vanuit volgende mindfulness-gedachte:

**Uit: Spelen in stilte (Irma Smegen)**

... Mindfulness is bewust aanwezig zijn in dit moment. Vanuit een open houding waarnemen wat er is, zonder te veroordelen en meteen te willen veranderen of erop te reageren. Veel van wat we doen betreft aangeleerde routines. We doen dingen op de automatische piloot. Wanneer je dat verandert en bijvoorbeeld met aandacht ontbijt, naar school loopt, een vogel hoort fluiten of iemand begroet en naar iemand luistert, **dan ben je in het hier en nu** Net als wanneer je voelt wat een prettige en minder prettige situatie met je doet: je staat stil bij wat je beleeft en ervaart. Je zult dan bewust zijn van wat er gebeurt op het moment zelf. Daardoor ontstaat ruimte om daar vervolgens beter op te anticiperen. ... (p11)

## 1. ADEMEN

Lied 'Adem in, adem uit', uit album *Chillen op je billen* van Kapitein Winokio  
Te beluisteren in de Radio Winokio app, of op boek+CD

### Liedjestekst

Adem in  
Adem uit  
Adem in  
en uit

Adem in  
Adem uit  
Adem in  
Hou vast  
Hou vast  
en uit

Nog een keer

Adem in  
en uit  
Adem in  
en uit  
Adem in  
en uit  
Adem in  
Hou vast  
Hou vast  
en uit

### Oefening 1: ADEM IN – ADEM UIT

Deze ademhalingsoefening kan je op volgende manier doen:

-Luister naar het liedje en doe mee met wat er gezongen wordt.

-Begeleid de oefening zelf en start met onderstaande intro:

- Kampioenen, ga rechtstaan.
- Zet je voeten op de grond.
- Je armen breng je naast je lichaam.
- Trek je schouders 1 keer op naar boven
- en laat je schouders rustig weer naar beneden zakken.
- Adem rustig IN langs de neus.
- Adem UIT langs je mond alsof je zachtjes een kaars uitblaast

## Oefening 2: DE ZEESTER

- Ga zitten in een houding die je prettig vindt.
- Hoe voel je je? Ben je moe of net vol energie? Het kan van alles zijn.
- Stel je voor dat je hand een zeester is. Een zeester heeft 5 armen. Een zeester is heel gevoelig want hij heeft wel 5 armen die allemaal heel goed kunnen voelen. De zeester wil zacht geaaid worden langs zijn armen.
- Draai een hand met de handpalm/ binnenkant van je hand naar boven.
- Kijk naar je hand.
- Zet de wijsvinger van je andere hand naast je pols aan de kant van de duim tegen je huid.
- Adem in en beweeg nu rustig met je wijsvinger omhoog langs je hele duim tot het topje.
- Adem rustig uit en ga met je wijsvinger naar beneden langs de andere kant van je duim.
- Je vinger is nu beneden tussen de duim en de wijsvinger.
- Adem weer in en ga omhoog langs de wijsvinger.
- Adem uit en ga weer naar beneden aan de andere kant van je wijsvinger.
- Zo ga je langs alle vingers en uiteindelijk kom je tot bij de pink.
- Blijf rustig ademen en neem als je wilt een korte pauze na een uitademing.
- Dan kom je uit bij de andere kant van je pols.
- Ga van daaruit weer omhoog, bij dezelfde hand, via alle vingers naar de andere kant van de pols bij je duim.
- Herhaal zo vaak als je wilt.
- Hoe voel je je nu?

Deze oefening is ook geschikt om in te zetten bij emoties zoals bij een ruzie, zenuwen of verdriet. Het kan helpen om de gevoelens te laten bezinken, los te laten of ruimte te geven om er daarna opnieuw naar te kunnen kijken of over te praten.

Uit: Smegen, I. (2017) Spelen in stilte – mindfulness in de klas- Leuker.nu p 50

## 2. VOELEN met je HART

Lied 'Hart-mantra', uit voorstelling "Horen, zien en voelen"

### Liedjestekst

Mijn hart dat klopt  
*Mijn hart dat klopt*  
Mijn hart dat voelt  
*Mijn hart dat voelt*  
Mijn hart dat geeft  
*Mijn hart dat voelt*  
Mijn hart dat straalt  
*Mijn hart dat straalt*

### Oefening 1: HART-MANTRA

Je zegt eerst de zin en doet er daarna een gebaar bij. De Kampioenen herhalen dit.

1)Mijn hart dat klopt

→ handen gebald in het midden van de borstkas en zachtjes kloppend gebaar maken

2)Mijn hart dat voelt

→ handen plat op elkaar in het midden van de borstkas en romp zachtjes wiegend

3)Mijn hart dat geeft

→ handen vertrekkende vanaf het hart openen naar voren met gespreide vingers en handen

4)Mijn hart dat straalt

→ handen vertrekkende vanaf het hart met gespreide vingers zonnestralen laten schijnen

### Oefening 2: DE ZONNESTRAAL (2-20 minuten)

Voor deze oefening voel je de warmte van de zon op je handen. Net als een zonnestraal.

- Ga zitten op een manier die voor jou fijn is en sluit je ogen.
- Breng je adem naar je buik, die gaat dus op en neer.
- Misschien voel je ook je borstkas op en neer gaan.
- In je borstkas zit je hart. Als je wilt, dan leg je je handen op je hart.
- Misschien voel je je hart wel kloppen.
- Bedenk een lieve en aardige wens voor jezelf. Wat wens je jezelf toe?
- Denk aan iemand die je kent en die je aardig vindt, je vriend of vriendin, vader, moeder, opa of oma of nog iemand anders. Het mag ook je huisdier zijn.
- Voel de zonnestraal eerst zelf.
- Laat je zonnestraal dan vanuit je hart naar die persoon of dat dier schijnen en zie voor jou hoe de zonnestraal hem of haar lekker verwarmt

### 3. VOELLEN

Lied 'Ik voel de aarde', uit album #HalloAarde van Kapitein Winokio  
Te beluisteren in de Radio Winokio app, of op CD

#### Liedjestekst

Ik voel de aarde  
onder mijn voeten

Ik voel de aarde  
onder mij  
onder mij  
onder mij

Ik stap op de aarde  
onder mijn voeten

Ik stap op de aarde  
onder mij  
onder mij  
onder mij

Ik hou van de aarde  
onder mijn voeten

Ik hou van de aarde  
onder mij  
onder mij  
onder mij

#### Oefening 1: AARDE MANTRA

Dit is een staplied. Je kan de oefening doen tijdens een kleine wandeling, maar ook ter plaatse in je klas.

Stap tijdens een wandeling of ter plaatse in je klas en zeg de tekst van dit lied luidop.  
Je kan op de tekst '*onder mij – onder mij – onder mij*' even de grond aanraken.

Dit lied vergroot het bewustzijn van onder/boven en van de aarde waarop wij stappen en leven.

Lied 'Voel-doe -lied', uit voorstelling "Horen, zien en voelen"

Liedjestekst

Raak met jouw hand  
Jouw vriendje zijn hand  
Voel met jouw hand  
Jouw vriendje zijn hand

Raak met jouw wang  
Jouw vriendje zijn wang  
Voel met jouw wang  
Jouw vriendje zijn wang

Voel je het?

Raak met jouw neus  
Jouw vriendje zijn neus  
Voel met jouw neus  
Jouw vriendje zijn neus

Zachtjes, he, voorzichtig!

Raak met jouw arm  
Jouw vriendje zijn arm  
Voel met jouw arm  
Jouw vriendje zijn arm

Raak met jouw rug  
Jouw vriendje zijn rug  
Voel met jouw rug  
Jouw vriendje zijn rug

Raak met jouw buik  
Jouw vriendje zijn buik  
Voel met jouw buik  
Jouw vriendje zijn buik

Raak met jouw pink  
Jouw vriendje zijn pink  
Voel met jouw pink  
Jouw vriendje zijn pink

## Oefening 1: VOEL-DOE-LIED

Dit is een doe-lied uit te voeren per twee.

Laat jouw Kampioenen per twee staan en kondig aan dat jullie voorzichtig gaan leren voelen aan handen, wangen, neuzen, ruggen, enz.

## Oefening 2: DE PIANIST (3-5 minuten)

- Stel je voor dat je een pianist bent. Een pianist die zoveel van pianospelen houdt dat hij of zij er bijna niet mee kan stoppen. Daarom trommelen de pianovingers door, ook al is er geen piano.
- Gebruik je 'pianovingers' en trommel zachtjes met al je vingers op je lichaam.
- Als je ergens spanning of pijn voelt, dan blijf je op die plek wat langer trommelen.
- Begin met je hoofd, dan je nek, schouders, armen en zo helemaal naar beneden naar je voeten.

Als de kinderen in **per twee** oefenen, dan trommelen ze op elkaars lichaam. Ze beginnen boven op het hoofd en gaan dan achterlangs via de nek en rug naar de hielen.

**Met een groep** kunnen de kinderen in een kring staan en een kwartslag draaien zodat iedereen naar de rug van een ander kind kijkt. Zo kan iedereen tegelijkertijd 'pianospelen'. Je kunt als leerkracht zelf meedoen.

Sommige kinderen vinden het onprettig als je hun hoofd aanraakt. Ook is het in sommige culturen niet gepast om het hoofd van een ander aan te raken. Geef kinderen eventueel vooraf de ruimte om het aan te geven als ze dat liever niet hebben.

Uit: Smegen, I.(2017) Spelen in stilte – mindfulness in de klas- Leuker.nu p 72

## 4. ZIEN - KIJKEN

### Oefening 1: KIJKEN MET JE OGEN DICHT - VISUALISATIEOEFENING

#### **-Visualisatie korte versie (2-4 minuten)**

*Adem een keer diep in ... en uit.... nog een keertje diep in.... en uit .... Sluit je ogen. Stel je eens voor dat je in een bos aan het wandelen bent. Je hoort de vogels fluiten, je voelt de wind in je haar en op je gezicht. Je hoort het ritselen van de blaadjes aan de bomen. Aan de kant van de weg zie je een grote paddenstoel. Hij is rood en heeft witte stippen En naast die paddenstoel staan zeker meer dan honderd paarse bloemen. Je plukt er één en ruikt eraan. Wat ruikt deze bloem zalig zoet en fris! Dan stap je weer rustig verder door het bos en geniet van het zonnetje dat op je gezicht schijnt Plots zie je dat aan de kant van het bospad een hoopje aarde ligt. Je bent nieuwsgierig en stapt ernaar toe In dat hoopje aarde merk je een holletje op. Je kijkt in het holletje en wat zie je? Het is een molletje! We komen terug naar ons klasje, bewegen even onze handen en voeten, rekken ons uit, openen onze ogen.*

→ Vertel maar, wat heb je allemaal gezien en gevoeld met je ogen dicht?

#### **-Visualisatie lange versie (10-12 minuten)**

*Adem een keer diep in ... en uit.... nog een keertje diep in.... en uit .... Sluit nu je ogen. Stel je eens voor dat je in een bos aan het wandelen bent. Je hoort de vogels fluiten, je voelt de wind in je haar en op je gezicht. Je hoort het ritselen van de blaadjes aan de bomen. Aan de kant van de weg zie je een grote paddenstoel. Hij is rood en heeft witte stippen En naast die paddenstoel staan zeker meer dan honderd paarse bloemen. Je plukt er één en ruikt eraan. Wat ruikt deze bloem lekker en fris! Je stapt rustig verder in het bos. Plots landt er een grote vogel voor jou. Zijn veren hebben prachtige kleuren. Hij kijkt je vriendelijk aan. Hij nodigt je uit om op zijn rug te klimmen zodat hij jou kan meenemen op zijn vlucht. Jij vindt dat super, springt op zijn rug en houd je stevig aan zijn veren vast De vogel vliegt steeds hoger en hoger. Je kijkt naar beneden. Je ziet het bos onder jou. Je mama en papa, staan naar jou te kijken en zwaaien. Je zwaait blij terug. De vogel vliegt steeds verder en verder van het bos weg. Waar gaat hij jou naar toebrengen? Hij maakt een grote bocht waarna je in de verte een prachtige regenboog ziet. Hij vliegt met jou onder de regenboog door. Je steekt je hand uit en kan de regenboog aanraken. Hij voelt zacht aan. Hij ruikt naar snoepjes! Je breekt een stukje van de regenboog en proeft ervan. Dat smaakt heerlijk zoet. De vogel moet lachen en zegt dat het tijd is om terug te keren naar het bos. Hij draait en vliegt met een snelle duik naar beneden door alle wolken heen. Om dan zachtjes te landen in het bos op een bospad Aan de kant van het bospad zie je een hoopje aarde liggen. Je bent nieuwsgierig en stapt ernaartoe. In dat hoopje aarde merk je een holletje op. Je kijkt in het holletje en wat zie je? Het is een molletje! We komen terug naar ons klasje, bewegen even onze handen en voeten, rekken ons uit, openen onze ogen.*

→ Vertel maar, wat heb je allemaal gezien en gevoeld met je ogen dicht?

## **Oefening 2: KIJKEN MET JE OGEN OPEN**

Laat jouw Kampioenen één voor één een object beschrijven dat ze in de klas zien staan, zien liggen of hangen. Stel hen daarbij vragen: welke kleur heeft het. Welke vorm zie je? Is het krom of recht, enz. Hoe denk je dat het voelt: glad of stekelig? ...

## 5. DURVEN

Lied 'Ik kan het', uit voorstelling "Horen, zien en voelen"

### Liedjestekst

Ik weet dat ik het kan  
Ik kan het  
Ik kan het  
Ik weet dat ik het kan  
Ik kan er alles van

Ik weet dat ik het durf  
Ik durf het  
Ik durf het  
Ik weet dat ik het durf  
Een olifant ademt door zijn slurf

Ik weet dat ik het wil  
Ik wil het  
Ik wil het  
Ik weet dat ik het wil  
Hap ademt de krokodil

Ik weet dat ik het vind  
Ik vind het  
Ik vind het  
Ik weet dat ik het vind  
Misschien wel in de wind

### Oefening 1: IK KAN HET

Denk samen met jouw Kampioenen na over welke dingen zij denken niet te kunnen, of te durven. Kies er zelf een paar uit die je samen met hen makkelijk in de klas kan overwinnen. Leer samen met hen de tekst van **het lied 'Ik kan het'** luidop opzeggen. Zo kunnen ze kracht uit de tekst halen vòòr ze aan de uitdagingen beginnen. Ga dan samen de uitdagingen aan. Wanneer ze later een taak of opdracht moeten maken, kunnen ze voor ze starten met z'n allen deze krachtige tekst opzeggen (je hoeft de melodie niet te kennen).

## 6. PIEKEREN

Lied 'Stopknop RAP', uit voorstelling "Horen, zien en voelen"

### Liedjestekst

Hoe moet dit nu?  
Kan ik dit wel?  
Het lukt me niet  
Dit gaat te snel  
Vindt hij me leuk  
of net heel stom  
Ben ik te klein  
of veel te dom

Zal ik mijn brooddoos weer vergeten  
(en) heb ik 's middags dan geen eten  
Zal zus eerlijk met me delen?  
Wil er iemand met me spelen?

### STOPKNOP met moves

Zeg STOP aan al die vragen  
Als spookjes in je kop  
STOP met al dat denken  
Dan houdt het piekeren op

Zeg STOP aan al die vragen  
Dan wordt het stiller in je hoofd  
STOP met al dat denken  
Daar word je rustig van, beloofd

### Oefening 1: STOPKNOP-MOVE

Leer samen met jouw Kampioenen de Stopknop-move.

- 1) Zeg klaar en duidelijk 'STOP' en zet je voeten stevig op de grond.
- 2) Streck je armen voor je uit en je handen rechtop.
- 3) Adem vervolgens diep in langs je neus in en blaas lang uit door je mond.

Het ademen kan je nog een paar keer herhalen.

## Oefening 2: DWARRELPOT: DE POT VOL GEDACHTEN EN GEVOELEN

*Hoe word je baas over je gedachten? Is alles wat je gedachten je vertellen ook waar?  
Nee, heel vaak niet. Het goede nieuws is dat je niet naar je gedachten hoeft te luisteren.  
Je bent baas over je gedachten.*

### **Wat heb je heb je nodig?**

- Een glazen pot met deksel dat niet lekt.
- 2 eetlepels vloeibare glycerine (te koop bij apotheker) zodat de glitters niet meteen naar de bodem zakken. Vul aan met gedistilleerd water (gewoon water wordt geel).
- Gouden of zilveren glitters (voor je gevoelens) en andere kleuren (voor alle gedachten)

### **Zo maak je het:**

- Vul de pot voor een kwart met glycerine en voor de rest met het gedistilleerde water.
- Doe van elke kleur glitters een flinke snuf in de pot en sluit hem goed af.

De glitters in de dwarrelpot lijken op wat er gebeurt in je hoofd. Als je de pot schudt, lijkt het net op de storm in je hoofd. Alles wat je dwarszit en al je zorgen beginnen rond te tollen.

### **Hoe gebruik je de dwarrelpot?**

1. Beweeg en schud de glazen pot.
2. Bekijk hoe de glitters ronddraaien in de pot, net als de gedachten in je hoofd of de gevoelens in je lijf.
3. Wacht even tot de glitters langzaam naar de bodem zijn gezakt.

Als je toekijkt hoe de glitters zachtjes zakken, zal ook de storm van je gedachten en gevoelens tot rust komen. Ze verdwijnen niet allemaal maar als alles naar de bodem is gezakt, zit het je niet meer zo dwars. Nu kun je alles weer duidelijk en helder zien. Met een helder hoofd maak je betere keuzes dan vanuit onrust en gepieker.

## 7. HOREN – LUISTEREN

Lied 'Wat hoor ik nu?', uit album *Chillen op je billen* van Kapitein Winokio

Te beluisteren in de Radio Winokio app, of op boek+CD

→ dit lied heeft geen liedjestekst, het is een luisterlied.

### Oefening 1: HOREN – LUISTEREN

Deze oefening kan je doen in de klas, op de speelplaats, op straat, in bos, aan zee, ...

Ga zitten of sta recht en luister naar alle geluiden die je hoort: dichtbij en verder weg.

Laat je Kampioenen benoemen wat ze allemaal hebben gehoord, of horen op dat moment zelf. Je zal samen met hen versted staan hoeveel er te horen valt...

**Lied 'Ruisen'**, uit album *Aan zee* van Kapitein Winokio & Mevrouw de Poes  
Te beluisteren in de Radio Winokio app, of op boek+CD

### Liedjestekst

Ik houd een schelp aan mijn oor.  
Kan je raden wat ik hoor?  
Ruisen, ruisen doet de zee  
Luister rustig met me mee

Ik houd een schelp aan mijn oor.  
Kan je raden wat ik hoor?  
Blaffen, blaffen doet de hond  
Wachtend tot zijn baasje komt

Ik houd een schelp aan mijn oor.  
Kan je raden wat ik hoor?  
Zoemen, zoemen doet de bij  
Honing maken maakt haar blij

Ik houd een schelp aan mijn oor.  
Kan je raden wat ik hoor?  
Tjilpen, tjilpen doet de mus  
Samen met zijn kleine zus

Ik houd een schelp aan mijn oor.  
Kan je raden wat ik hoor?  
Sissen, sissen doet de slang  
Haar kop is klein haar lijf is lang

### Oefening 1: WAT HOOR IK ALLEMAAL?

Voor deze oefening heb je een schelp, een glas en een buisje (bv toiletrolletje) nodig.  
De Kampioenen houden verschillende zaken tegen hun oor: eerst hun eigen hand, daarna de schelp, een glas en een buisje.

De Kampioenen benoemen telkens wat ze horen.

*Horen ze een verschil?*

*Hoe klinkt alles en wat horen ze juist?*

*Is dat ruisen echt de zee?*

Je gaat met je Kampioenen in gesprek over de verschillende geluiden en onderzoekt waar de geluiden vandaan komen.

## 8. RUIKEN

### Oefening 1: GEURENQUIZ

Gebruik onderstaande tekst in je klas:

*Welkom Snoezepoezen en katerwaters! Maak jullie klaar voor de enige echte geurenquiz!*

*Hier ruiken de dingen: LEKKERRRRRR of VIES!*

*Als je het lekker vindt, zeg je **MMMMMM***

*Vind je het vies dan zeg je **EIIII***

*Iedereen klaar? Beginnen maar!*

Wat vinden jullie van de geur van:

- Bloemen
- Spruitjeslucht
- Warme chocomelk
- De sokken van oma
- Hondendrol
- Versgebakken pannenkoeken
- Papa's protjes
- De geur van frietjes

### Oefening 2: RUIKEN

Je kan de Kampioenen blinddoeken en hen een geurenquiz laten doen door ze echt aan dingen te laten ruiken.

*Van welke geur krijg je een goed gevoel?*

*Wat ruik je?*

*Als je vandaag naar buiten gaat, let dan op het eerste wat je ruikt.*