

INTRODUCTIEGIDS

REIS DOOR HET LICHAAM

Copyright © 2026 Esther Arends

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gids mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opname, of anderszins, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Gepubliceerd door Esther Arends

www.reisdoorhetlichaam.nl
info@reisdoorhetlichaam.nl

Foto's: Esther Arends



INHOUD



04 WELKOM

05 EVEN VOORSTELLEN

06 MIJN REIS

08 EEN STERKE BASIS
VOOR HET LEVEN

09 METHODE:
LICHAMSGERICHT
ONDERWIJS

10 INHOUD PROGRAMMA
& LESOPBOUW

12 INHOUDSOPGAVE
BOEK

13 BETEKENIS
PICTOGRAMMEN

14 EEN REIS DOOR DE
VOETEN

23 BESTELLEN BOEK &
CONTACT

WELKOM!

Deze gratis introductiegids laat je kennismaken met de visie, methode en inhoud van het boek, inclusief een complete les: *Een reis door de voeten*.

Ik begin de gids graag met een korte introductie over mezelf en het ontstaan van het educatieve en preventieve programma Reis door het Lichaam.

Daarna neem ik je mee in de inhoud en lesopbouw van het programma, zodat je de les in een breder perspectief kunt plaatsen.

Ik wens je veel plezier met het lezen van deze gids en het toepassen van de les in de praktijk.

ESTHER ARENDS

Grondlegger en auteur Reis door het Lichaam

WWW.REISDOORHETLICHAAM.NL





EVEN VOORSTELLEN

"Ieder kind is een ster en verdient het om te stralen."

Ik ben Esther Arends,
internationaal lichaamsgericht
facilitator, trainer en coach.

Na mijn studie B.A. Social Work heb
ik onder meer gewerkt in de
kinder- en jeugdpsychiatrie,
jeugdbescherming, naschoolse
opvang en het primair onderwijs.

Deze achtergrond, in combinatie
met mijn ervaring en training in
dans, beweging en persoonlijke
ontwikkeling, heeft mij
geïnspireerd om het educatieve en
preventieve programma Reis door
het Lichaam te ontwikkelen.

De intentie van de methode is om
het welzijn van kinderen te
bevorderen door hen spelenderwijs
te leren luisteren naar hun lichaam
en zo goed voor zichzelf te zorgen.

Kortom: het bevorderen van het
welzijn van kinderen door het
vergroten van drie belangrijke
bouwstenen voor een sterke basis
in het leven: lichaamsbewustzijn,
zelfbewustzijn en eigenwaarde.

Ben je benieuwd naar wat ik verder
doe op het gebied van
lichaamsbewustzijn,
zenuwstelselregulatie en
persoonlijk leiderschap?

Neem dan gerust een kijkje op
mijn website:

www.estherarends.com

MIJN REIS

"Luister naar het fluisteren van je lijf, zodat het niet hoeft te schreeuwen."

De opvoeding die ik als kind heb ontvangen heeft mij niet voorzien van de overvloedige bron van eigenwaarde en zelfliefde waarop ik had gehoopt. In mijn kindertijd alsmede mijn volwassen leven heb ik een gebrek aan eigenwaarde ervaren en de daarbij behorende gevoelens van zelftwijfel. Mijn hoofd was vaak gevuld met negatieve innerlijke dialogen. Terugkijkend zou ik mezelf omschrijven als een hardwerkende meid met een enorme kracht en vechtersmentaliteit. Ik bewoog door het leven met een grote vastberadenheid om mijn doelen te bereiken. Deze doelen kwamen veelal voort uit mijn behoefte aan bevestiging van de ander dat ik goed genoeg was.

Geloof me, mijn mentaliteit, mijn streven naar perfectie en de zoektocht naar goedkeuring van anderen hebben me ver gebracht. Tegelijkertijd hebben deze dingen mij ook weggevoerd van wie ik werkelijk ben en van wat mij te doen staat in dit leven. Zoals je waarschijnlijk al vermoedde leidde deze manier van zijn en doen naar een persoonlijke crisis, een burn-out. Dit bleek uiteindelijk een groot cadeau te zijn.



Het dwong mij namelijk om stil te gaan staan, te gaan voelen en te gaan luisteren naar mijn lichaam. Contact te maken met de onderliggende emoties en overtuigingen die mijn levensenergie draineerden en deze te verwerken en veranderen.

En zo begon ik te ontdekken wat mij ervan weerhield mijzelf volledig tot uitdrukking te brengen, van mijzelf te houden en geluk te ervaren.

Deze crisis mondde uit in een nieuw avontuur: de reis van thuiskomen in mijn lichaam. Op deze reis maakte ik kennis met de mindvolle en holistische bewegingstechniek genaamd Nia™. Nia nodigde mij uit naar de stem, de sensaties van mijn lichaam te gaan luisteren en zo letterlijk uit mijn hoofd en in mijn lijf te komen.

Ik danste al vanaf mijn vijfde levensjaar maar het was pas toen ik Nia™ ging beoefenen en onderwijzen dat ik leerde mijn lichaam daadwerkelijk te waarderen, lief te hebben en te vertrouwen. Ik ontwikkelde een grote interesse en nieuwsgierigheid in therapeutische technieken waarin het lichaam, beweging en dans een centrale rol spelen. Hierdoor ben ik een verscheidenheid aan bewegingstechnieken en lichaamsgerichte methoden gaan verkennen.

Een belangrijke inspiratiebron voor de ontwikkeling van het programma Reis door het Lichaam en het integreren van tekenen in het programma is Tamalpa Life/Art Process, een kunstzinnige en danstherapeutische methode die creativiteit en persoonlijke ontwikkeling bevordert.

Toen ik eenmaal naar mijn lichaam begon te luisteren, kon ik niet meer terug naar mijn oude vertrouwde manier van leven. Verandering was een onvermijdelijk resultaat, hoe beangstigend het ook af en toe kon zijn. De wil om te veranderen bleek sterker dan mijn angsten. Het gaf me de moed om te luisteren naar en te vertrouwen op de wijsheid die in mijn lichaam aanwezig is. Mijn lichaam werd mijn kompas. Het leidt mij iedere dag weer (terug) naar een leven dat geluk, gezondheid en voldoening biedt.

Ik hoef alleen maar te luisteren en durven keuzes te maken die goed voelen. Zo wordt ik, een ook jij, van nature naar balans, vitaliteit en welzijn geleid. En zorgt het er tevens voor dat we ons eigen unieke pad bewandelen in dit leven.

Ik koos ervoor om mijn passie te volgen. Ik gaf mijn vaste baan als maatschappelijk werker op en ik besloot mijn jarenlange opgedane kennis en ervaring te gebruiken om mijn eigen bedrijf te starten, genaamd Embodiment of Self waarin ik volwassenen d.m.v. coaching, lessen en workshops ondersteunde in het thuiskomen in hun lichaam.

In 2012 waren er twee vragen die mij bezighielden waaruit de vonk ontstond die me ertoe bracht het programma Reis door het Lichaam te ontwikkelen:

1. Waarom beginnen we pas te luisteren naar ons lichaam als we ouder zijn, en niet al van jongs af aan?
2. Waarom leren wij op school niets over de intelligentie en de taal van het lichaam en ook niet dat als we naar ons lichaam luisteren we beter in staat zijn keuzes te maken die ons welzijn dienen?

EEN STERKE BASIS VOOR HET LEVEN

"Het gebrek aan informatie over het menselijk lichaam in onze jaren van onderwijs is verrassend omdat het ons huis is voor een heel leven."

Andrea Olsen



In de eerste jaren van ons leven wordt het fundament gelegd waar we de rest van ons leven op bouwen. We leren hoe de wereld om ons heen werkt en ons tot die wereld te verhouden. Daarnaast vormen we overtuigingen over onszelf en anderen door de informatie die we ontvangen van onze ouders, verzorgers, onderwijzers en leeftijdsgenoten. Dit motiveerde mij om een methode te ontwikkelen die zich speciaal op het jonge kind richt en bijdraagt aan een sterke basis voor het leven. Deze methode leert kinderen een van de belangrijkste relaties die zij ooit zullen hebben te koesteren: de relatie met zichzelf en hun lichaam.

We leven in een wereld die voornamelijk door het hoofd wordt geregeerd en waarin kinderen dagelijks worden blootgesteld aan een voortdurende stroom van externe stimuli en eisen.

Het is belangrijker dan ooit kinderen van jongs af aan te leren hoe gecentreerd te blijven in hun lichaam. In essentie gaat het erom kinderen zichzelf te leren waarderen, van zichzelf te houden, naar het lichaam te luisteren, het lichaam te vertrouwen en te ontdekken dat het lichaam een wetend organisme is.

Een andere belangrijke bouwsteen van een stevig basis in het leven is een gevoel van eigenwaarde. Dit geeft vertrouwen, de motivatie om doelen te bereiken en tevens de moed om het leven te ontdekken. De emotionele gezondheid van een kind hangt nauw samen met zijn gevoel van eigenwaarde. Het is de intentie van het programma Reis door het Lichaam kinderen op liefdevolle (heartvolle) en bewuste (mindvolle) wijze te onderwijzen.

Door kinderen vanuit het hart te zien en begeleiden voelen ze zich gewaardeerd om wie ze werkelijk zijn. Dit bevordert het gevoel van eigenwaarde en stimuleert hen zich als stralende sterren te manifesteren en hun kwaliteiten en authenticiteit te delen met de wereld.

De visie van mijn bedrijf is ervoor te zorgen dat alle kinderen in hun basisvorming deze belangrijke bouwstenen voor een sterke basis in het leven meekrijgen door het programma Reis door het Lichaam te integreren in het curriculum van het basisonderwijs. Zo kan ieder kind de vruchten ervan plukken.



METHODE: LICHAAMSGERICHT ONDERWIJS

Bij lichaamsgericht onderwijs staat het lichaam en wat de kinderen voelen en ervaren in het lichaam centraal. Het lichaam dient als "laboratorium" waardoor de aangereikte kennis (anatomie/fysiologie) wordt onderzocht. De kinderen leren over hun eigen lichaam, door te kijken, voelen en verkennen. Alle zintuigen worden geactiveerd in de kennisoverdracht. Het verder verkennen van de kennis gebeurt via beweging (bewegingsspelletjes, dans, yoga) en visualisatie oefeningen.

De kinderen leren te luisteren naar hun lichaam door de gewaarwording van sensaties wat gestimuleerd wordt door mindfulness en daarnaast spel en beweging af te wisselen met (zelf)reflectiemomenten.

Het tekenen en/of inkleuren van het lichaamsdeel aan het einde van de les dient als "bindweefsel". In dit onderdeel wordt de verbinding gemaakt tussen tussen lichaam en geest. Alles wat de kinderen hebben ervaren (lichaam), geleerd (geest) en gevoeld (emoties) wordt nu verenigd in een tekening. Dit zorgt ervoor dat zij de kennis en ervaringen kunnen verankeren en belichamen.

INHOUD PROGRAMMA

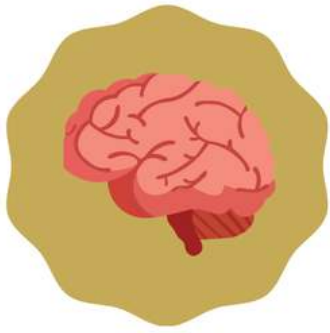
Via een reeks van acht creatieve lessen worden de kinderen meegenomen op een gezamenlijk avontuur door hun eigen lichaam. Iedere les staat in het teken van een specifiek lichaamsdeel. In de laatste les worden alle lichaamsdelen met elkaar verbonden en staat het gehele lichaam als eenheid centraal. De verschillende lichaamsdelen worden verkend, ontdekt en beleefd via lichaamsgericht onderwijs.

Iedere les wordt afgesloten met het tekenen, inkleuren en/of schilderen van het behandelde lichaamsdeel. Zo ontstaat er een creatief logboek voor verslaglegging van de ontdekkingsreis. Aan het eind van het programma zal het gehele lichaam getekend/ingekleurd zijn en hebben de kinderen een leuk en waardevol "souvenir" van hun reis om mee naar huis te nemen.



DE LESOPBOUW

Het programma heeft een unieke lesopbouw en set aan tools waarmee het lichaamsbewustzijn, zelfbewustzijn en de eigenwaarde van kinderen spelenderwijs wordt gestimuleerd. De lesopbouw bestaat uit 5 stappen. Mindfulness is de rode draad die door al deze stappen loopt.



STAP 1: KENNIS

De kinderen krijgen kennis aangereikt over de bouw en functie van het specifieke lichaamsdeel. Daarbij zijn er verschillende exploratie oefeningen om deze kennis zelf te ervaren en zo te verbinden aan het eigen lichaam. Zo ontstaat er een dieper begrip van de overgedragen kennis.



STAP 2: BEWEGING

Middels beweging wordt het lichaamsdeel, de kennis over dit lichaamsdeel, diens bewegingsmogelijkheden en de sensaties die hier waargenomen kunnen worden verder verkend. Deze stap is opgedeeld in drie cycli: a) bewegingsspelletjes b) dans en c) yoga oefeningen.



STAP 3: DROMEN

Een geleide visualisatie oefening. Een sensorische reis door het specifieke lichaamsdeel. De lichaamsbewustwording en het leren luisteren naar het lichaam worden gestimuleerd middels het voorstellingsvermogen.



STAP 4: TEKENEN

Alles wat de kinderen hebben ervaren (lichaam), geleerd (geest) en gevoeld (emoties) wordt nu verenigd in een tekening. Dit zorgt ervoor dat zij de kennis en ervaringen kunnen verankeren en belichamen.



STAP 5: VIERN

De les wordt afgesloten met vieren. Tijdens dit onderdeel wordt er gevierd wat we geleerd hebben en werken we met het geven en ontvangen van complimenten om zo de eigenwaarde van de kinderen te stimuleren en de les positief af te sluiten.

INHOUDSOPGAVE BOEK

REISINFORMATIE

VOORWOORD	13
WOORDEN VAN DANKBAARHEID	17
BETEKENIS PICTOGRAMMEN	19

DEEL I - DE THEORIE

HOOFDSTUK 1 EEN BEKNOPT REIS DOOR DE ONTWIKKELING VAN EEN KIND	22
1.1 Het Ontwikkelen van een Sterke Basis voor het Leven	22
1.2 Het Belang van Spel en Beweging	24
1.3 Motorische Ontwikkeling	27
1.4 Cognitieve Ontwikkeling	28
1.5 Morele Ontwikkeling	31
1.6 Sociaal-Emotionele Ontwikkeling	34

DEEL II - DE METHODE

HOOFDSTUK 2 LICHAAMSGERICHT ONDERWIJS	40
HOOFDSTUK 3 DE KUNST VAN HET ONDERWIJZEN	42
3.1 De Rollen van de Onderwijzer	42
3.2 Mindvolle Didactiek	43
3.2.1 De Kunst van het Luisteren	44
3.2.2 De Kunst van het Spreken	44
3.2.3 De Kunst van het Zien	46
3.3 Heartvolle Didactiek	48
HOOFDSTUK 4 DE LESOPBOUW	52
4.1 Stap 1: Kennis	55
4.2 Stap 2: Beweging	56
4.3 Stap 3: Dromen	62
4.4 Stap 4: Teken en	63
4.5 Stap 5: Vieren	64
4.6 Aanvullende Opties	65

DEEL III - DE PRAKTIJK







HOOFDSTUK 5 DE LESSEN	68
5.1 Voorbereiding voor Vertrek	70
5.2 Bestemming: De Voeten	78
5.3 Bestemming: De Benen	87
5.4 Bestemming: De Ruggengraat	96
5.5 Bestemming: Het Hoofd	107
5.6 Bestemming: De Armen	118
5.7 Bestemming: De Handen	127
5.8 Bestemming: Het Hele Lichaam	136

DE REIS GAAT VERDER	145
---------------------	-----

BIBLIOGRAFIE	146
--------------	-----



BETEKENIS PICTOGRAMMEN

	BELANGRIJKE OPMERKING
	TIP
	OPTIE
	VERWIJZING NAAR VIER TOT EN MET ZES JARIGEN
	VERWIJZING NAAR ZEVEN EN ACHT JARIGEN
	Verwijzingen naar instructievideo's, foto's en andere vormen van ondersteuning die je kunt vinden in de pdf met ondersteunend materiaal.





**EEN COMPLETE LES:
*EEN REIS DOOR DE VOETEN***

5.2 | Bestemming: De Voeten

KENNIS

Duur:	15 minuten
Vorbereiding:	de kennis uit het hoofd weten
Materiaal:	anatomie posters optioneel: anatomieboek voor kinderen
Muzieksuggestie:	-

Vragen:

- Hoeveel botjes kun je tellen in één voet?
- Waar zit de hiel en de bal van de voet?
- Welk lichaamsdeel lijkt op een voet? Waarom lijken ze op elkaar?
- Kunnen we met de voeten dezelfde bewegingen maken als met de handen?
- Van welke andere lichaamsdelen hebben we er ook twee?

De voet en het enkelgewricht bestaan samen uit zesentwintig botjes. Deze kleine botjes zorgen ervoor dat we onze voeten kunnen bewegen en afrollen en dat we op onze voeten kunnen staan en balanceren. Iedere voet heeft zeventuizend zenuwuiteinden die seintjes geven aan de hersenen. De zenuwuiteinden geven onze hersenen o.a. informatie over hoe we onze voeten plaatsen op de grond (de voetpositie) en of de ondergrond veilig is om op te lopen. De hersenen geven een seintje terug naar de spieren van de voeten om die te laten bewegen en te laten weten hoe ze het best het evenwicht kunnen bewaren. De voet bestaat uit drie belangrijke onderdelen: de hiel, de bal en de tenen. De voeten zijn zo ontworpen dat we tijdens het lopen het best onze voeten kunnen afrollen door eerst onze hiel op de vloer te plaatsen, daarna de bal en dan de tenen.

De voet heeft een 'beste vriend' en die heet Meneer Enkel. Door hun vriendschap kunnen we lopen, rennen, stoppen, springen en op onze tenen staan. Meneer Enkel heeft drie grote en vier kleine botten. De voeten zijn niet alleen een sterke maar ook een flexibele (beweegbare) basis van ons lichaam. Ze dragen ons hele lichaamsgewicht en helpen ons om evenwicht te bewaren. We kunnen het best balanceren als we onze voeten en tenen ontspannen op de grond plaatsen in plaats van de vloer proberen vast te grijpen met onze tenen. De voeten zijn net als de wortels van een boom. Als we ze stevig op en in de grond planten, staan we sterk en in balans, zelfs als het 'stormt'.

De voeten vinden het heerlijk om te bewegen, te spelen en om gemasseerd te worden. Als het druk in ons hoofd is en we masseren dan onze voeten, dan wordt ons hoofd rustig en voelen we ons meer ontspannen.

Exploratie Oefeningen:

- De voeten bewegen als handen: grijpen, klappen, spreiden, wuiven, wiebelen, een vuist maken met de voeten en met iedere teen afzonderlijk wijzen.
- Met beide handen een voet net boven de enkel vastpakken en de voet los schudden.
- De verschillende delen van de voet masseren en ze tegelijkertijd benoemen.
- De kinderen vragen hun Super Power Röntgen Ogen te gebruiken om de botjes in hun voeten te 'bekijken'.

BEWEGING

Cyclus 1 - SPELLETJES

Totale duur: 15 minuten

Uit onderstaande bewegingsspelletjes kan naar wens een selectie gemaakt worden om deze tijd in te vullen.

Spel 1 | Hiel, Bal, Teen

Duur:	5 minuten
Vorbereiding:	-
Materiaal:	muziek en trom
Muzieksuggestie:	Passing Through van Bob Holroyd

De kinderen lopen door de ruimte terwijl jij op de trom slaat. Eerst lopen ze een paar seconden op hun hielen, dan op de bal van hun voeten en uiteindelijk op hun tenen. Vraag hen dan om zich aan één kant van de ruimte te verzamelen. Deel het volgende met ze:

“Stel je voor dat we in een oerwoud zijn, op zoek naar dieren. We moeten heel rustig en stil bewegen om de dieren niet weg te jagen. We lopen voorzichtig en heel zachtjes door eerst de hiel op de grond neer te zetten, daarna de bal van de voet en dan de tenen.”

De geadviseerde muziek begint met een duidelijke en langzame beat. Laat de kinderen één stap per beat zetten. Vraag hen aandachtig naar de muziek te luisteren terwijl ze naar de andere kant van de ruimte bewegen. In plaats van muziek kun je ook een trom gebruiken om het ritme aan te geven.

Dit is een goede oefening voor het leren articuleren van de voeten en om aandacht aan alle delen van de voet te geven tijdens het lopen. De kinderen leren zo overeenkomstig het ontwerp van het lichaam te lopen. Het stimuleert ook mobiliteit in de basis, ondersteunt de gronding en vergroot sensorische gewaarwording in de voetzolen.



Creëer een loopmeditatie door deze oefening in stilte te doen. Nodig de kinderen uit om zo langzaam mogelijk naar de overkant te lopen. Na de oefening kun je de kinderen vragen wat ze in hun voetzolen voel(d)en en welke informatie ze kregen over de ondergrond waar ze op liepen.

Spel 2 | De Voeten zijn de Baas!

Duur:	10 minuten
Vorbereiding:	-
Materiaal:	muziek en/of trom
Muzieksuggestie:	The Story of Mumble van John Powell (Happy Feet)

“De voeten zijn de baas en beslissen waar ze naar toe gaan en hoe ze willen bewegen. Vooruit, achteruit, snel, langzaam, naar binnen, naar buiten, op de tenen, de bal of de hiel.”

Het spel begint bij aanvang van de muziek of trom. Vraag de kinderen heel goed naar hun voeten te luisteren. Waar ze heen willen en hoe ze willen bewegen. De voeten zijn de baas! Als de muziek ophoudt stoppen de voeten met bewegen en gaat iedereen stil, rechtop en krachtig staan. Vraag de kinderen dan hun tenen zo wijd mogelijk te spreiden (alsof de voeten gapen) en ze dan weer op de vloer te plaatsen. De tenen zijn ontspannen en de knieën licht gebogen, ook wel “zachte knieën” genoemd. Wanneer de kinderen krachtig staan vraag hen dan hun ogen te sluiten en hun voeten en de grond onder hun voeten te voelen.

“Stel je voor dat je voeten kunnen ademen. Adem lucht in vanuit de aarde en adem de lucht weer uit, zo de aarde in. Laten we dat nog twee keer doen. Adem diep in via je voeten. Laat de lucht helemaal naar het puntje van je hoofd gaan en adem dan de lucht weer uit de aarde in. Goed gedaan allemaal! Als de muziek weer begint mogen de voeten weer gaan bewegen.....”

Deze keer kun je een andere metafoor voor de voeten gebruiken:

“Stel je nu voor dat je voeten in oren veranderen. Laat het geluid van de muziek/trom in je voeten komen. Voel de muziek/trom binnen in je voeten en luister goed naar je voeten. Waar willen ze nu heen? En hoe willen ze nu graag bewegen? Laten we eens kijken op hoeveel verschillende manieren de voeten kunnen bewegen!”

Als de kinderen stil staan kun je rondlopen om te zien of de kinderen krachtig en gegrond staan, met zachte knieën en ontspannen tenen.



Vraag de kinderen de voeten vanuit verschillende emoties te bewegen: blij, verdrietig, angstig, boos, etc. “Stel jullie allemaal voor dat je voeten boos zijn. Als de muziek/trom begint beweeg je met boze voeten door de ruimte.” Na afloop zou je de kinderen kunnen vragen of ze verschillen hebben gevoeld tijdens het verkennen van de verschillende emoties via hun voeten.

Spel 3 | Teken met de Voeten

Duur:	5 minuten
Vorbereiding:	-
Materiaal:	krijtjes, papier
Muzieksuggestie:	Departure van Andy Monroe Wonderful Life (Mi Oh My) van Matoma

Ieder kind krijgt een vel papier en een krijtje. De kinderen plaatsen het krijtje tussen hun tenen en als de muziek begint dansen ze de voet met het krijtje in de lucht. Herhaal dit nadat je hen gevraagd hebt het krijtje met de andere voet vast te houden. Vraag de kinderen dan de voet op het papier te plaatsen. Wanneer de muziek begint dansen ze met hun voet over het papier. Vraag de kinderen om de voet door de muziek in beweging te laten brengen. Stop de muziek na vijftien seconden. Bij de volgende ronde gebruiken de kinderen de andere voet. Gebruik verschillende soorten muziek zoals klassiek, rock of house zodat er verschillen in bewegingsdynamiek ontstaan.

Spel 4 | Voet Vaardigheid

Duur:	5 minuten
Vorbereiding:	-
Materiaal:	ballon optioneel: timer
Muzieksuggestie:	-

Vraag de kinderen om in een rij naast elkaar op de grond te gaan zitten en via de voeten een ballon aan elkaar door te geven zonder de handen te gebruiken. Het is de bedoeling dat de ballon heel en van de grond blijft.



Maak het extra spannend en uitdagend door de tijd bij te houden. Herhaal het spel om te zien of het de kinderen lukt de snelheid iedere keer iets op te voeren.

Spel 5 | Oversteek met Balanshouding

Duur:	5 minuten
Vorbereiding:	- optioneel: voor ieder kind in een rechte lijn een stukje tape aan weerszijden van de ruimte plakken
Materiaal:	trom, tape
Muzieksuggestie:	-

Vraag de kinderen zich aan één kant van de ruimte in een rechte lijn op te stellen. Hun gezichten gericht naar de andere kant van de ruimte. Begin met de kinderen te laten balanceren op één voet. Eén voet in de lucht terwijl de andere voet stevig in de aarde geworteld is. Herinner hen eraan de voet van het standbeen stevig de aarde in te duwen, de tenen te spreiden en de spieren in het been aan te spannen. Vraag hen te voelen hoe alle randen van de voet de grond raken. Wanneer je op de trom slaat springen de kinderen van de ene op de andere voet naar de overkant. Laat hen weten dat de hele voetzool de grond dient te raken. "Stel je voor dat de vloer uit modder bestaat en dat je iedere keer dat je springt een afdruk achter laat van je hele voetzool." Iedere keer als de kinderen de overkant bereiken, balanceren ze op één voet. Wanneer ze de volgende oversteek maken kun je hen zich laten voorstellen dat ze de voeten van een olifant of reus hebben om de stabiliteit te vergroten. Zorg ervoor dat de kinderen zachte knieën gebruiken tijdens het springen, voor een zachte landing op de vloer. Wanneer ze weer in hun balanshouding staan kun je de kinderen uitdagen door hen te vragen zich voor te stellen dat ze een 'éénbenige boom' zijn en de wind door hun takken (armen) waait.

Reflectievragen die je de kinderen kunt stellen:

"Voelde je verschil toen je je voorstelde dat je de voeten van een reus of olifant had? Wat veranderde er? Kon je je evenwicht bewaren toen de wind begon te waaien? Wat heeft je geholpen?"



Vraag de kinderen om met hun voeten samen naar de overkant te huppen, zoals een kikker of konijn. Een andere mogelijkheid is om de kinderen uit te nodigen in verschillende richtingen te springen of huppen (vooruit, achteruit of zijdelings).

Spel 6 | De Dansende Tenen Kring

Duur:	5 minuten
Vorbereiding:	-
Materiaal:	muziek of trom
Muzieksuggestie:	Xlao Tshao Khoi San van Bob Holroyd

Vraag de kinderen in een grote kring te gaan zitten. Zet de muziek aan en laat ze op hun zitbotjes naar het midden van de kring bewegen met hun voeten en benen naar voren. Aangekomen in het midden van de kring laat iedereen enkel zijn tenen dansen. Hierna beweegt iedereen achterwaarts op zijn zitbotjes terug. Aan de rand van de kring aangekomen, rolt iedereen op zijn rug. De voeten worden in de lucht losgeschud en daarna worden de benen weer voor het lichaam geplaatst op de grond. Vraag de kinderen dan met de handen naar hun tenen te reiken en hun eigen tenen te kietelen. Herhaal de achterwaartse rol en het kietelen van de tenen een paar keer. De totale bewegingscombinatie kun je zo vaak herhalen als gewenst.

► **Cyclus 2 - DANS**

Duur:	10 minuten
Vorbereiding:	leren of creëren van de bewegingen en de choreografie, plaatsen van stickers of tape op de vloer
Materiaal:	tape/stickers, muziek
Muzieksuggestie:	Adouma van Angelique Kidjo

Suggesties voor de Voetbewegingen:

1. Til je voeten op richting je scheenbeen en laat je voeten dan weer neervallen op de grond.
2. Loop in een kringetje om je sticker heen op de bal van je voeten.
3. Sta met beide voeten op je tenen en duw dan de hielen in de vloer.

► **Cyclus 3 - YOGA**

Totale duur: 10 minuten

Uit onderstaande yogahoudingen kan naar wens een selectie gemaakt worden om deze tijd in te vullen.

Duur:	10 minuten
Vorbereiding:	eigen maken van de yogahoudingen
Materiaal:	-
Muzieksuggestie:	-

De Berghouding

Sta met je voeten naast elkaar en met je armen langs je lichaam. Stel je voor dat je zo stevig als een berg staat. Duw je schouderbladen zachtjes richting de ribben van je rug. Verleng je nek. Kijk met zachte ogen naar de horizon. Verdeel je gewicht over beide voeten. Sluit voor een moment je ogen en voel je adem en de omtrek van je voetzolen. Open dan je ogen, til je tenen op en spreid ze. Plaats je tenen terug op de vloer, één voor één. Als je moeite hebt je evenwicht te bewaren, plaats je voeten dan iets verder uit elkaar.

De Palmboom

Ga in de Berghouding staan. Vouw je vingers in elkaar, draai je handpalmen naar boven en breng ze boven je hoofd. Adem in en strek je armen boven je hoofd terwijl je op je tenen gaat staan. Stretch je voeten en de rest van je lichaam zonder je balans te verliezen. Stel je voor dat je een lange palmboom bent, hoog in de lucht reikend. Adem uit, laat je hielen en armen zakken en kom weer in je uitgangspositie.

Draaiende Voeten

Sta in de Berghouding. Buig je rechterbeen, til het op en houd je onderbeen met beide handen vast. Draai je voet tien keer in cirkeltjes terwijl je hardop telt. Plaats je voet rustig terug naast je linkervoet en bereid je voor hetzelfde met de linkerkant te doen.

Partner Boot

Ga tegenover een partner zitten. Til je benen iets van de vloer en buig de knieën licht. Je plaatst je voeten en tenen op die van je partner. Houdt dan elkaars handen vast. Oefen enige druk uit op elkaars voetzolen terwijl je probeert je benen te strekken. Stel je voor dat jullie voeten aan elkaar gelijmd zijn. Adem rustig door. Keer terug naar de beginpositie door eerst je voeten op de grond te plaatsen en dan de handen los te laten.

Siamese Voeten Dans

Zit tegenover een partner. Rust op je onderarmen, breng je voeten in de lucht en houd je knieën licht gebogen. Plak je voetzolen op die van je partner en begin rustig te bewegen zonder contact te verliezen.

DROMEN

Duur:	5 minuten
Vorbereiding:	de visualisatie oefening eigen maken
Materiaal:	ontspannings- of meditatiemuziek optioneel: gong/klankschaal, dekentjes of sjaals
Muzieksuggestie:	Universalfemalebreathchoir van Kiln Warm Hope van Adham Shaikh

“Voordat je begint met dromen maak je jezelf zo lang mogelijk en laat dan je lichaam rusten in je favoriete slaaphouding. Laat je lichaam zacht en zwaar worden, laat iedere spier in de vloer

smelten. Begin nu te dromen over alle dingen die je voeten gevoeld en ervaren hebben vandaag.....
Voel nu je botten.....je hielen.....de bal van je voeten.....je tenen.....en ook de bovenkant en de zolen van je voeten.....Adem in-en uit door de zolen van je voeten.....
Nu stel je voor dat je een toverstaf hebt. En met deze toverstaf kun je ervoor zorgen dat je voeten kunnen praten. Zometeen tel ik tot drie en dan tover je je voeten om in pratende voeten. Hier gaan we.....1.....2.....3. Word nu heel stil en luister eens goed naar je voeten. Wat willen jouw voeten je vertellen?.....Rek jezelf nu lekker uit, wiebel met je tenen en kom dan langzaam rechtop zitten.”

Reflectievragen:

- Heeft iemand een boodschap ontvangen van zijn voeten?
- Heeft iemand iets in zijn voeten gevoeld? Zo ja, wat heb je gevoeld?
- Heb je iets gezien terwijl je aan het dromen was?

TEKENEN

Duur:	15 minuten
Vorbereiding:	optie 1: - optie 2: teken voor ieder kind de omtrek van de voeten op een vel papier OF laat de kinderen zelf de omtrek van de voeten op een vel papier tekenen
Materiaal:	oliepastels/wasco, papier en tape
Muzieksuggestie:	-

Het tekenen en/of kleuren van de voeten.

VIEREN

Duur:	5 minuten
Vorbereiding:	het observeren van de kinderen tijdens de les
Materiaal:	-
Muzieksuggestie:	-

Vier de prestaties en de inzet van de kinderen door hen complimenten te geven.



BESTELLEN BOEK

Je bent aan het einde gekomen van deze introductiegids. Ik hoop dat deze gids je heeft geïnspireerd en een helder beeld heeft gegeven van de visie en werkwijze van Reis door het Lichaam.

Wil je met het volledige programma aan de slag? Dan kun je het boek of e-book hier bestellen:

**[WWW.REISDOORHETLICHAAM.NL/
HET-BOEK](http://WWW.REISDOORHETLICHAAM.NL/HET-BOEK)**

CONTACT

Vragen? Neem contact met ons op via:

www.reisdoorhetlichaam.nl
info@reisdoorhetlichaam.nl
+31 (0)6.47007655