



REIS DOOR HET LICHAAM

**ONDERSTEUNEND
MATERIAAL BIJ HET
BOEK EN E-BOOK**



Copyright © 2026 Esther Arends

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit pdf 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
+31 (0)6.47007655



INHOUD

03 AAN DE SLAG!

04 DEFENITIES

05 MUZIEK

06 VIDEO'S DANSJES

07 YOGA POSES

14 OMLIJNING LICHAAMS-
DELEN

21 PRINTVERSIE SKELET

24 MATERIALEN

25 INSPIRATIE & TIPS

26 CONTACT

AAN DE SLAG!

In deze pdf vind je het ondersteunend materiaal bij de lessen van Reis door het Lichaam, zoals omschreven in het boek en e-book.

Je vindt hier onder andere links naar video's waarin de lichaamsdeel-dansjes worden voorgedaan, foto's van de yogaposes, links naar Spotify-afspeellijsten, omlijnningen van lichaamsdelen en meer.

Wanneer je dit pictogram ► tegenkomt in het boek, verwijst het naar het ondersteunend materiaal. Dit materiaal was voorheen beschikbaar op de website en is nu voor je gebundeld in deze pdf.

Het ondersteunend materiaal is bedoeld om je te helpen bij het voorbereiden en toepassen van de lessen uit het boek, zodat je gemakkelijk zelf aan de slag kunt.

Ik wens je ontzettend veel plezier toe!

ESTHER ARENDS

*Grondlegger en auteur
Reis door het Lichaam*



DEFINITIES

DE DRIE BOUWSTENEN VOOR EEN STERKE BASIS IN HET LEVEN

1. Lichaamsbewustzijn

Bewuste waarneming en begrip van het eigen lichaam, overeenkomend met de lichamelijke sensaties die men voelt.

2. Zelfbewustzijn

Het vermogen tot introspectie en het vermogen om zichzelf te herkennen als individu gescheiden van de omgeving en van anderen.

3. Eigenwaarde

Het beeld dat een mens op subjectief en emotioneel niveau van zichzelf heeft, zonder daarbij redelijk of logisch te zijn. Het betreft een oordeel over zichzelf, evenals een houding ten opzichte van het zelf.

Dit staat meestal geheel los van wat je hebt bereikt, je successen, of percepties die anderen van jou hebben.

MUZIEK

Spotify lijsten

Op Spotify zijn afspeellijsten aangemaakt met de muziek uit het boek. Je vindt deze via onderstaande link en in de map: RDHL/JTTB playlists.

Helaas verwijdert Spotify soms nummers, waardoor bepaalde muziek niet meer beschikbaar is. Daarom heb ik vervangende nummers toegevoegd aan de afspeellijsten, zodat je hier alsnog mee kunt werken. Hieronder vind je een overzicht van de gewijzigde nummers.

Zoals ook in het boek beschreven staat, kun je natuurlijk altijd je eigen muziek gebruiken. Muziek uit verschillende culturen en voornamelijk instrumentale muziek met een duidelijk ritme werken vaak goed voor jonge kinderen.

LINK SPOTIFY LIJSTEN op account van Esther Arends:

<https://open.spotify.com/user/1151191432?si=a02b7f04e2f84f18&nd=1&dlsi=6364f8014bb148c1>

Muziek die verwijderd is uit Spotify en vervangen met een ander nummer:

Hieronder vindt je enkele nieuwe nummers die je kunt gebruiken per spel. Deze staan ook in de Spotify lijsten.

- Hoofdstuk Voorbereiding voor Vertrek, spel 'Het delen van de intentie van de Reis', nummer Indigo by Milky Chance (Wolfskind Edit) -> NIEUW nummer: *Logo te Pate by Olivia Foa'i, Opetaia Foa'i, Talaga Steve Sale (Vaiana)*

- Hoofdstuk Voorbereiding voor Vertrek, spel 'Vloer Dans', song Ocean by Niraj Chag -> NIEUW nummer: *Ocean by Monica Ramos*

- Hoofdstuk De Benen, spel 'Transformatiespel', song The White Spirit by Angelique Kidjo -> NIEUW nummer: *Earthian by T.*

- Hoofdstuk Het Hoofd, spel 'Luisteren naar muziek details', song Follow the Beat by The Kenneth Bager Experience, -> NIEUW nummer: *Follow the Beat by Kenneth Bager*

VIDEO'S LICHAAMSDEEL DANSJES

Via onderstaande linkjes word je doorverwezen naar de lichaamsdeeldansjes op YouTube, zodat je de pasjes kunt bekijken. De dansjes maken onderdeel uit van Stap 2: Beweging, Cyclus 2: Dans, van iedere les. De video's zijn opgenomen in het Engels.

Voeten Dans: <https://youtu.be/i9X55uLKTFs?si=Yr00oZuWh8mdqEs3>

Benen Dans: <https://youtu.be/jJNRG28RXil?si=2-eTsIDxQMxjKBFE>

Ruggengraat Dans: <https://youtu.be/iP0wZtR5bbw?si=GjucEyBNA1QtIKb6>

Hoofd Dans: <https://youtu.be/lzkihca9OLc?si=Fj9xTAyfuJYjN9sA>

Armen Dans: <https://youtu.be/QQXXxQd4WN4>

Handen Dans: <https://youtu.be/KOqIMyRXzAc?si=sCMVWhWKUyIntbuy>

Hele Lichaam Dans: https://youtu.be/uDGi4OXIV0g?si=JE03mq7UisSHb_Rs

Volledige Reis door het Lichaam Choreografie: <https://youtu.be/fo-Bakn2hbs>

YOGA POSES

Hieronder vind je per lichaamsdeel de verschillende yoga poses op een foto of in een video uitgelegd.

De voeten

De Berghouding



De Palmboom



Draaiende Voeten (video)

<https://youtu.be/sIno7ST4Dfs?si=omKq-zdmsO70CMpD>

Partner Boot

<https://youtu.be/XIB4Q7A9TqE?si=EOiDgFSkCZ6sgkxJ>

Siamese Voetendans

<https://youtu.be/JnW5rDIGO-o?si=Nv0LSW9aW9Q4ZOz4>

De benen

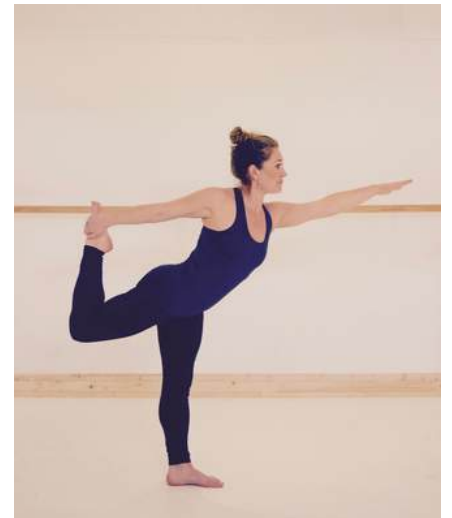
De Boom



Het Vliegtuig



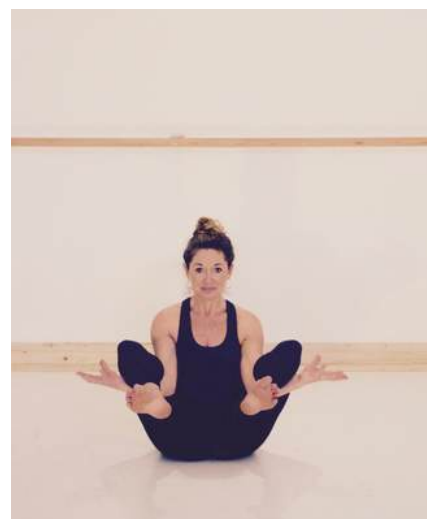
De Danser



De Begroeting



De Bloem

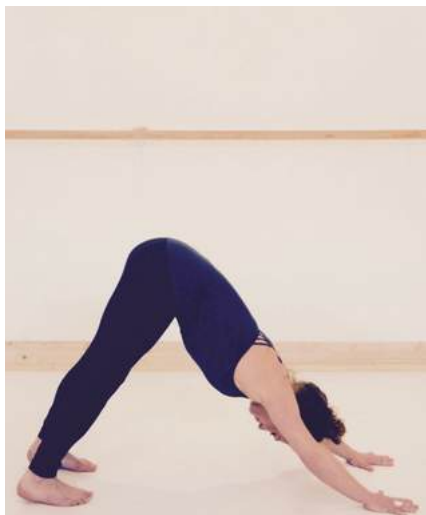


De ruggengraat

Halve Maan



De Hond



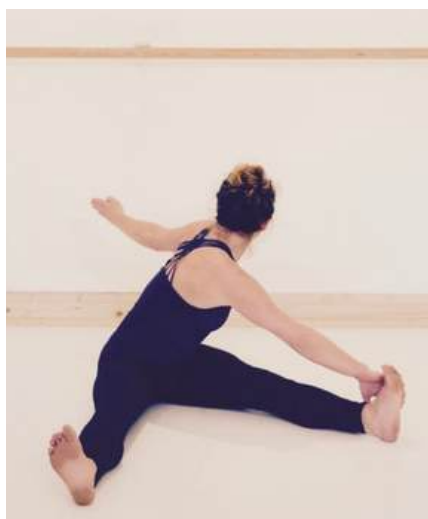
Kat



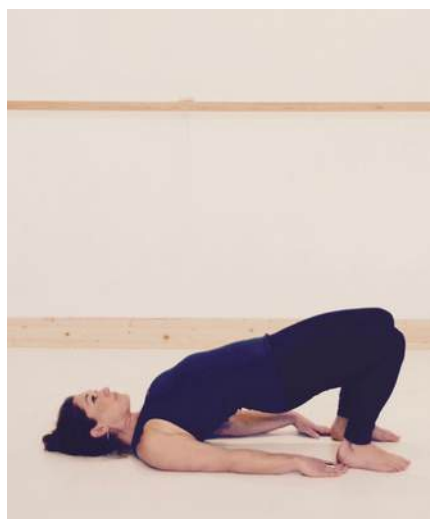
Koe



Dynamische Ruggengraat



De Brug



Happy Baby



Rugrol

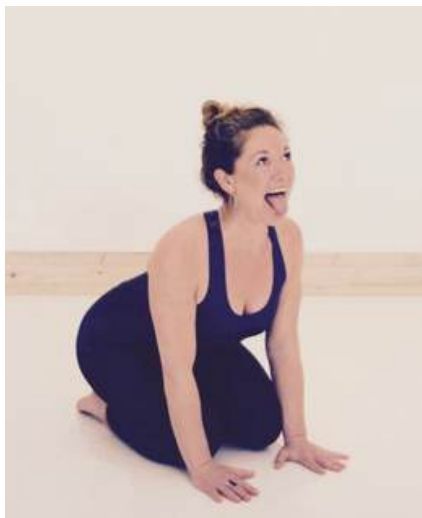


Het hoofd

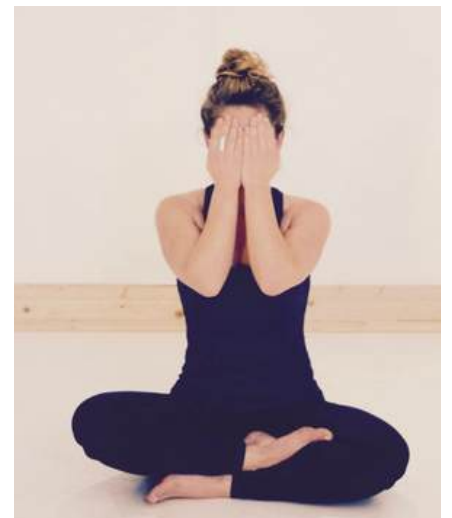
De Lappenpop



De Leeuw



Warmte Bad voor de Ogen



Kruin Wrijven



Nekbewegingen (Video)

<https://youtu.be/lsSg3NZLDFc?si=zAPfKyDhUyrgim4g>

De armen

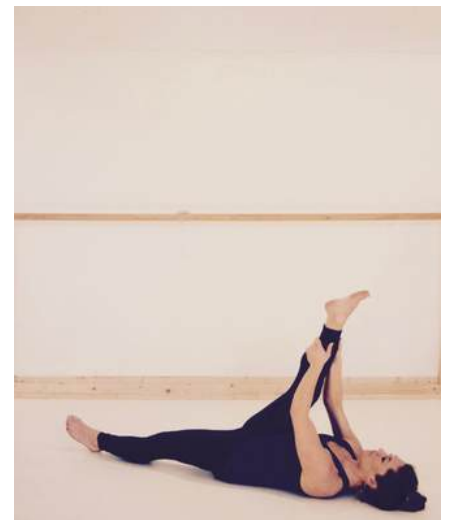
De Olifant



De Uil



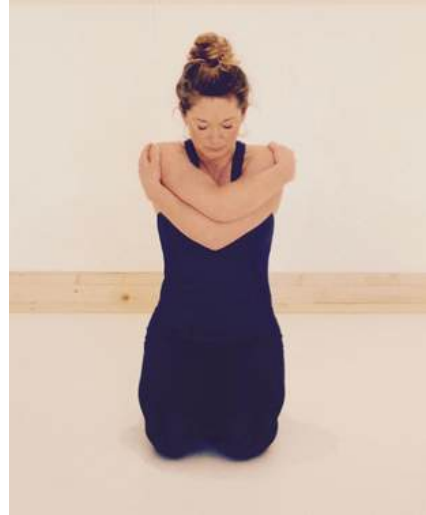
Been stretch (trekken)



Plank (duwen)



Ik Hou Van Mij Knuffel



De handen

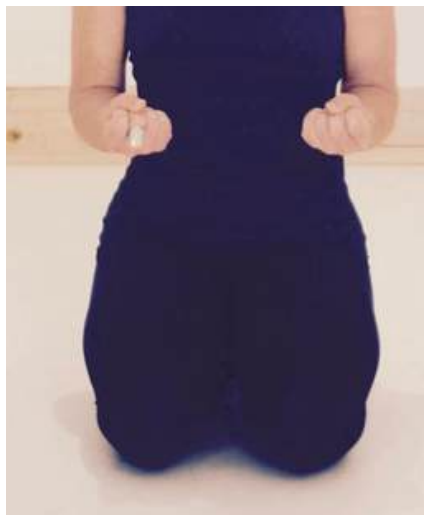
Polsstrekkingen (video)

<https://youtu.be/LuIdKUWfdOs?si=rWjrCGElb5ddNYbG>

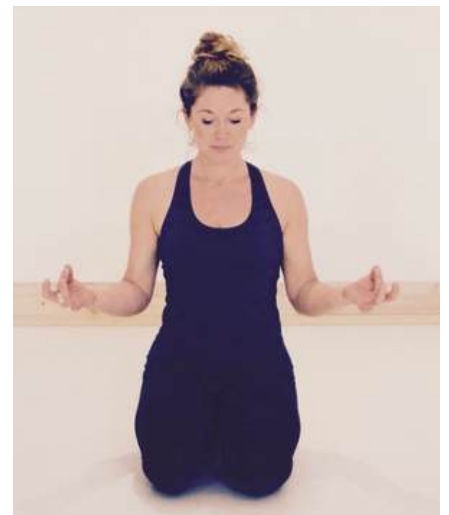
**Hand Mudra:
"Ik ben vredig en ontspannen"**



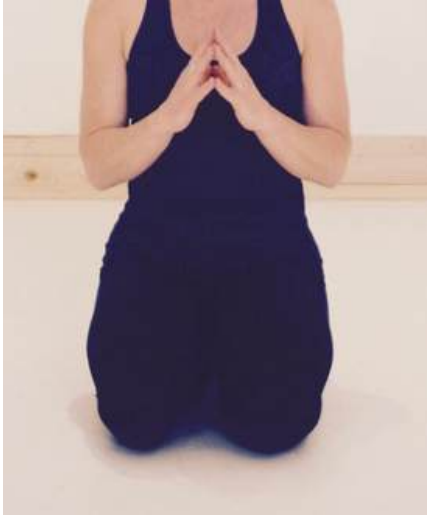
**Hand Mudra:
"Ik ben sterk"**



**Hand Mudra:
"Ik geloof in mijzelf"**



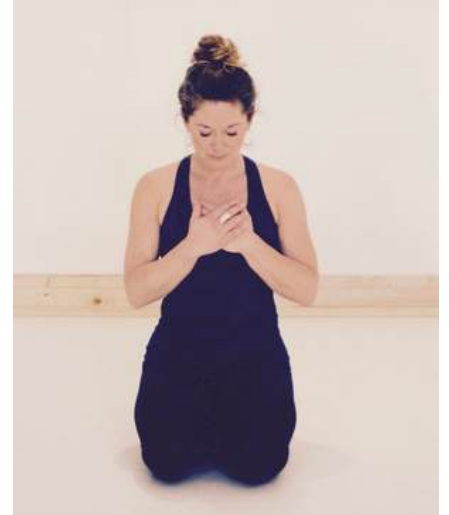
Hand Mudra:
"Ik ben geconcentreerd
en ik onthoud"



Hand Mudra:
"Ik ben energiek"



Hand Mudra:
"Ik hou van mezelf"

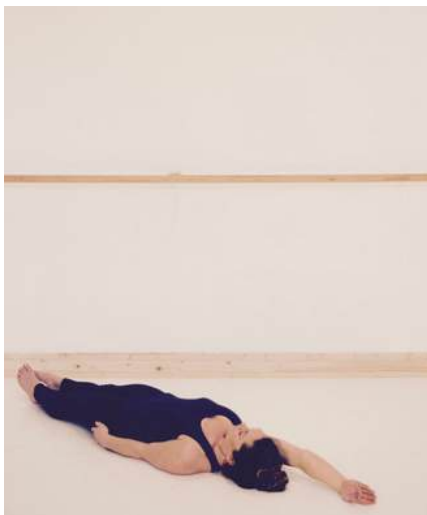


Het hele lichaam

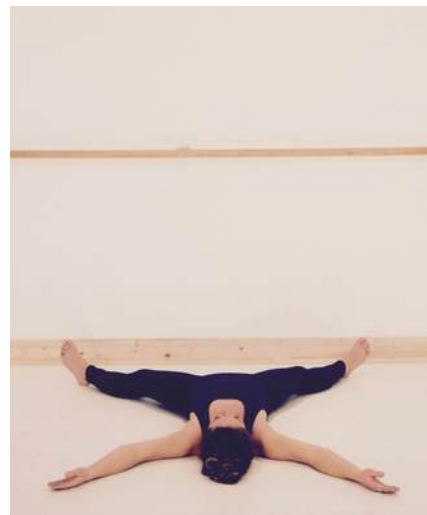
Trom (video)

<https://youtu.be/cWpAmUyCW6A?si=ijyqYMZ6J5MZPXaL>

Zijkant Stretch

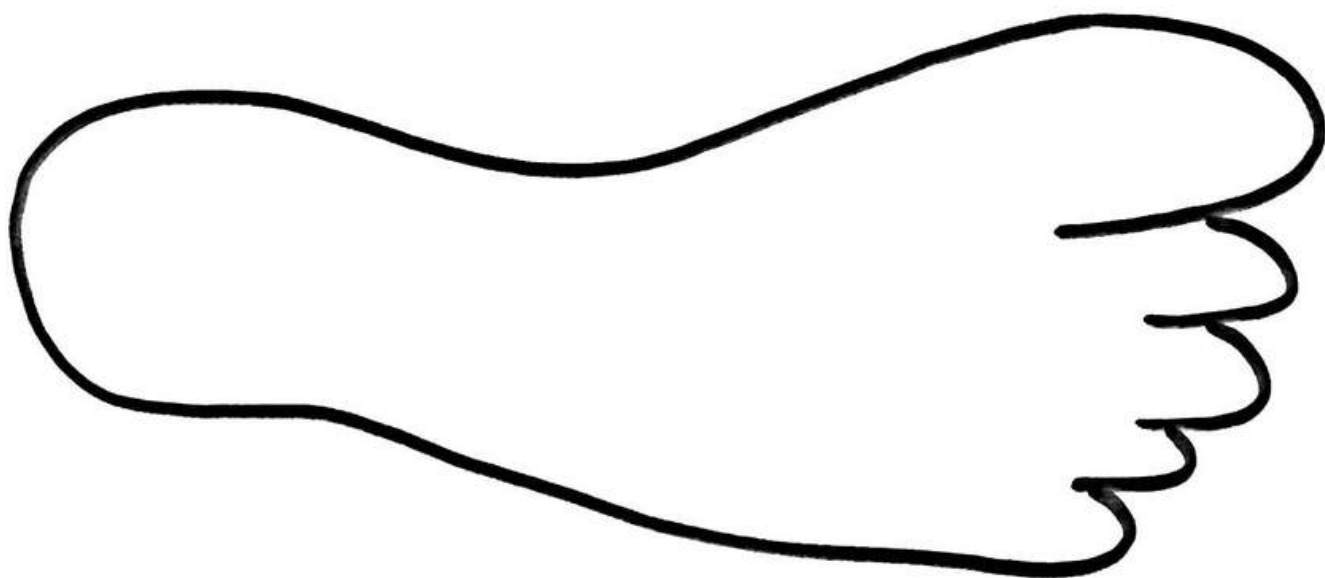
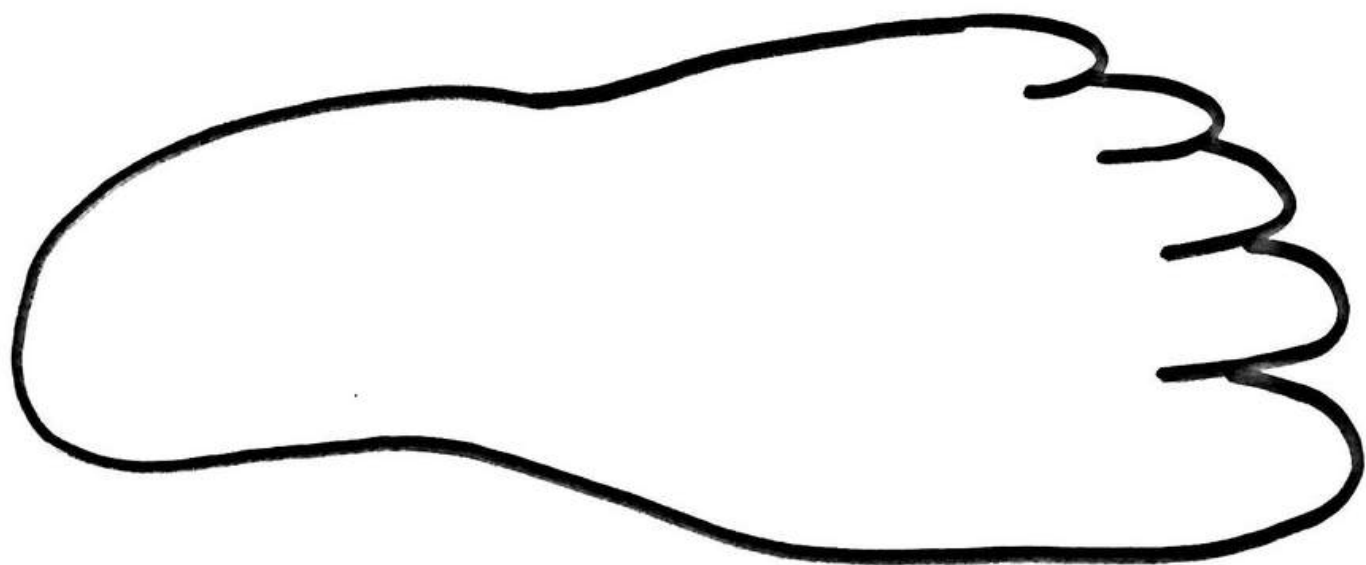


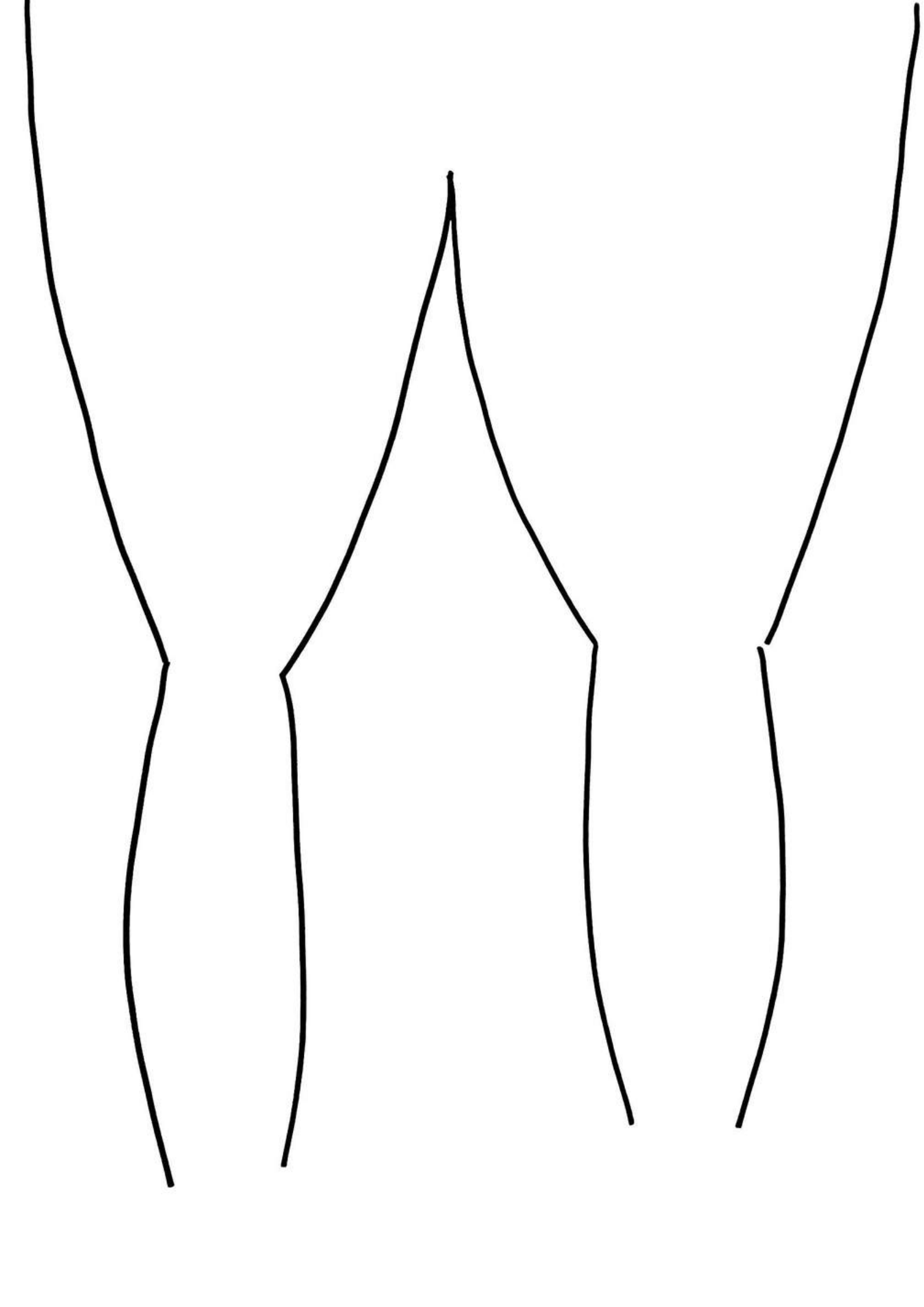
De Zeester

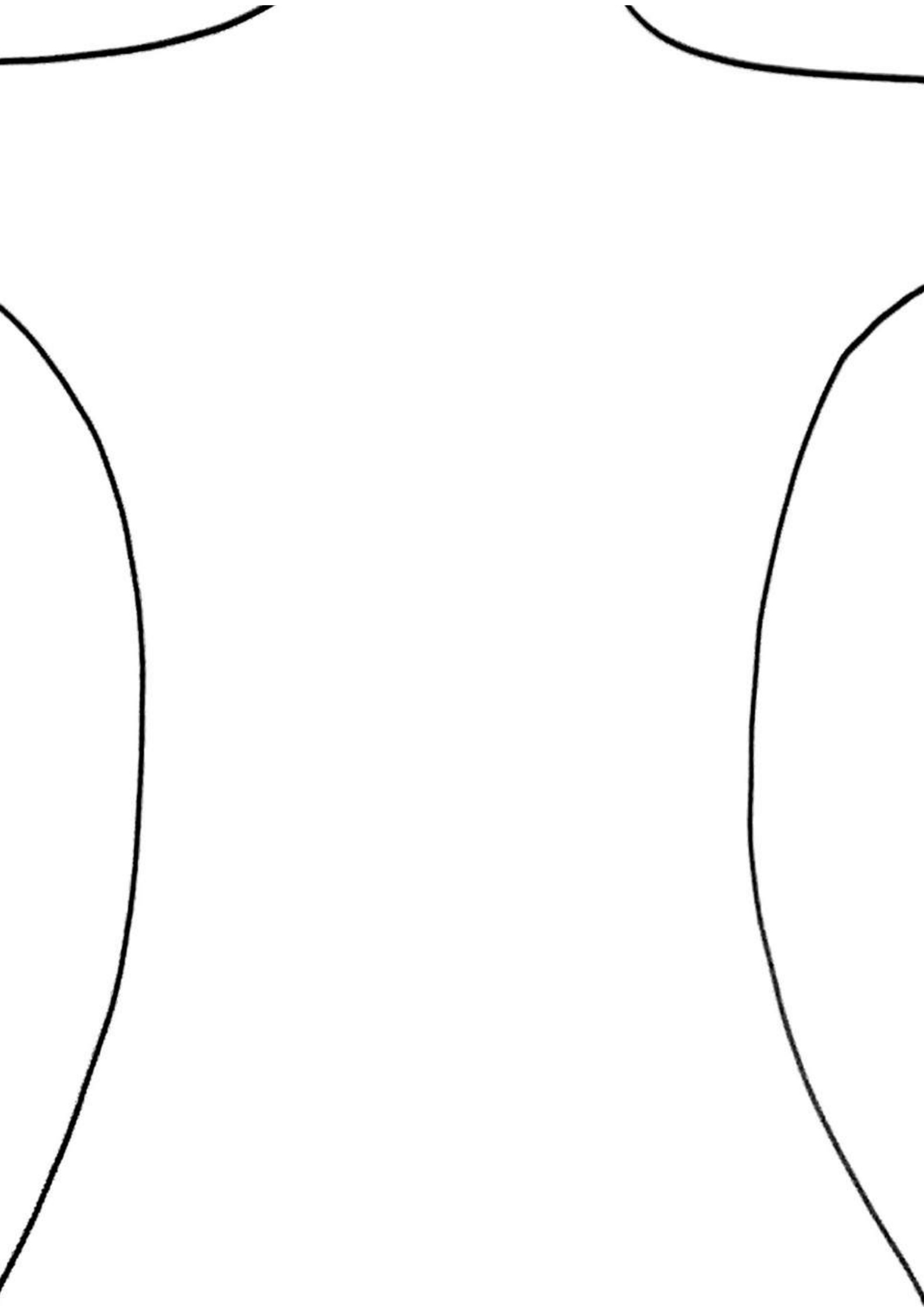


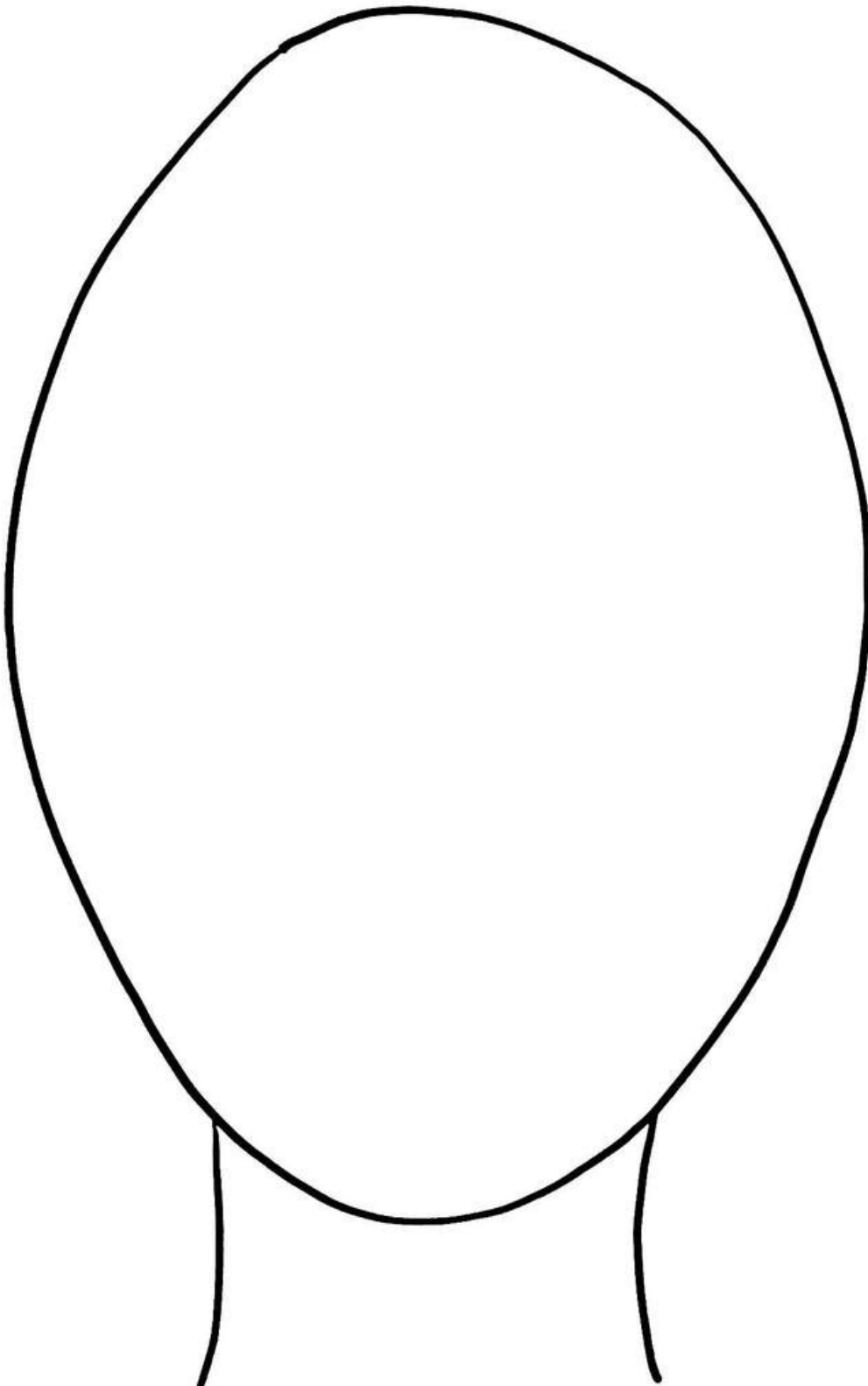
OMLIJNING LICHAAMSDELEN

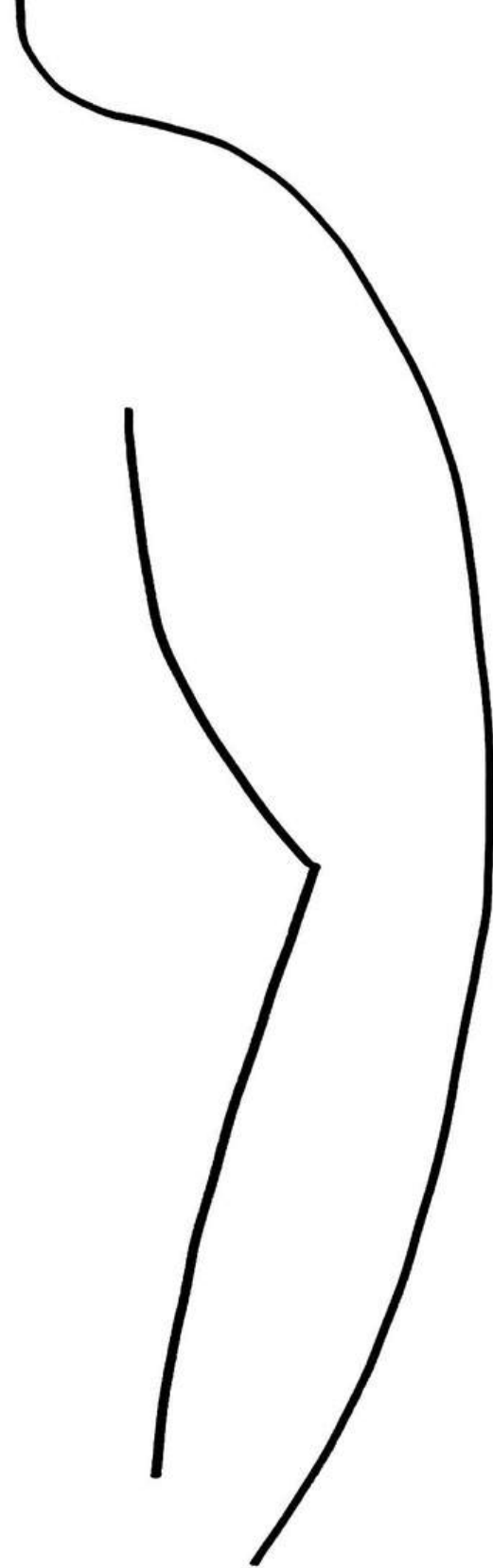
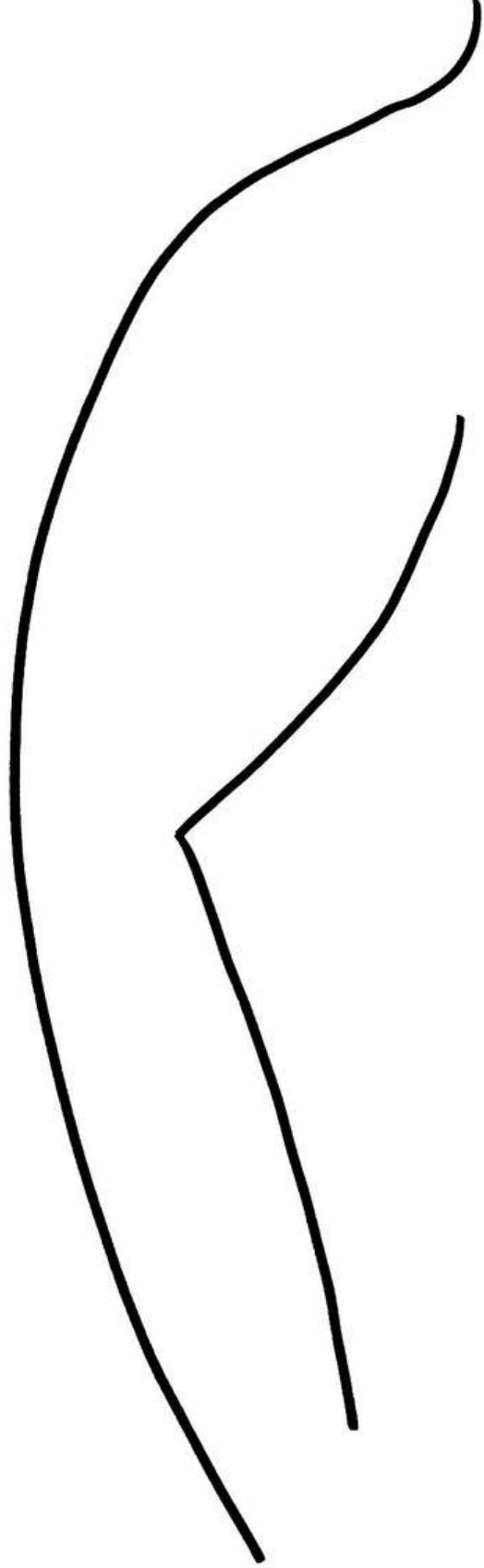
Op de volgende pagina's zie je voorbeelden van de omlijning van de lichaamsdelen voor wanneer je met kinderen gaat werken op A5- of A4-papier. Deze omlijningen kun je uitprinten en kopiëren op het formaat papier waarmee je wilt werken, of gebruiken als voorbeeld voor het maken van je eigen omlijning. Zoals in het boek beschreven staat, kun je er ook voor kiezen de kinderen hun voeten en benen zelf te laten omlijnen of te werken met een volledige omlijning van het lichaam op papier.









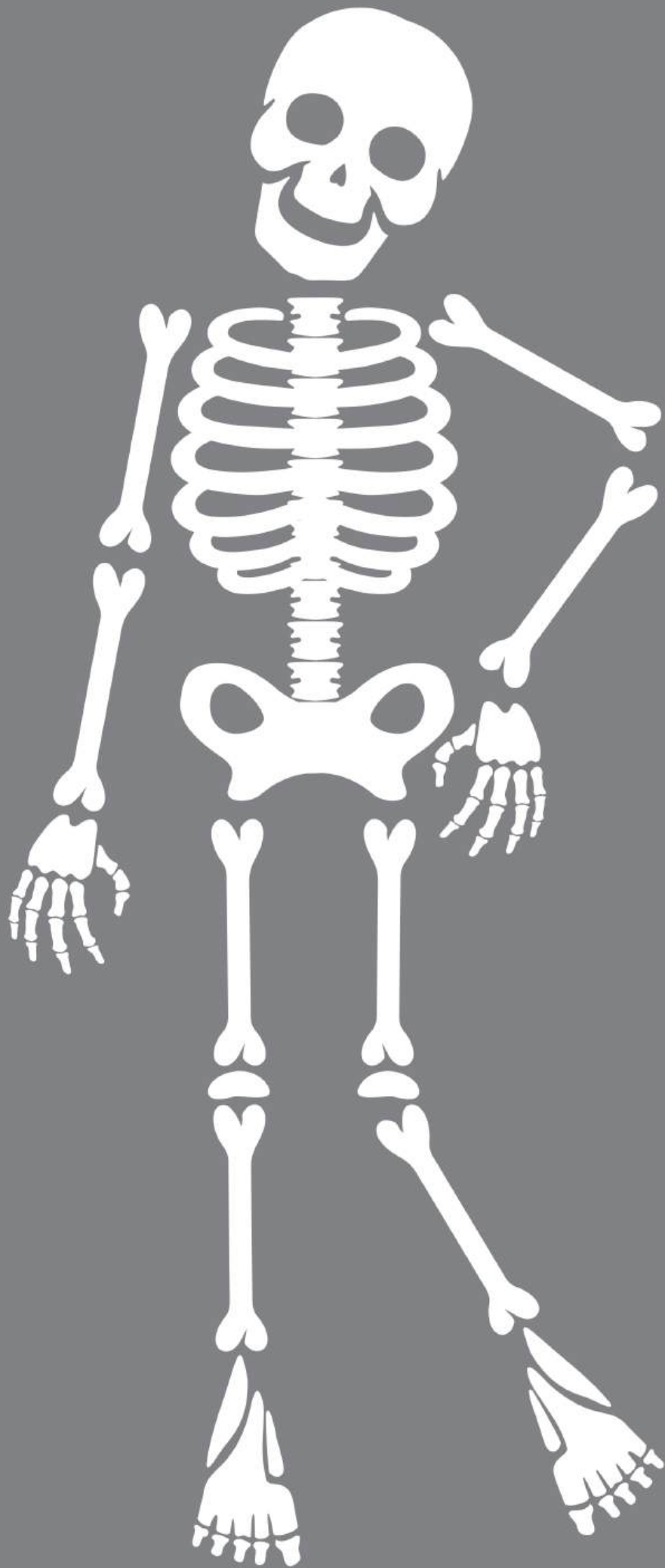


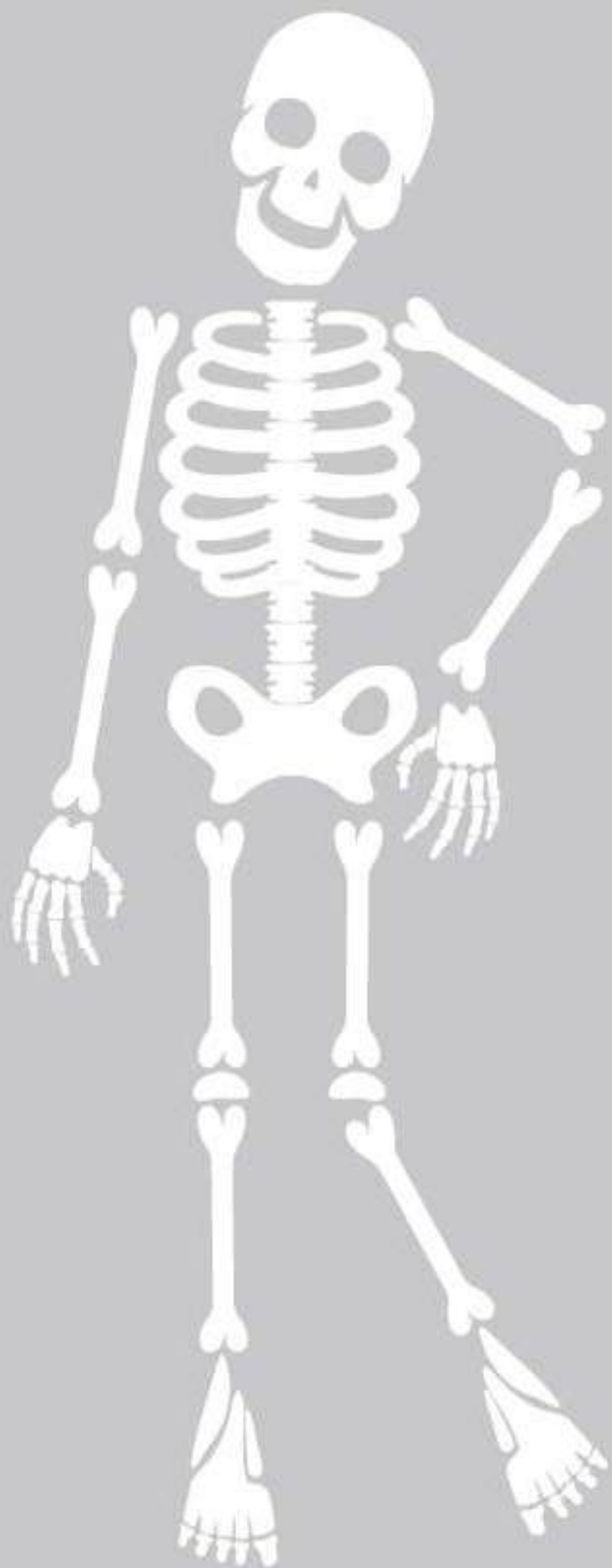
Handwritten Chinese characters: 人 之 子 也

AFBEELDING SKELET

Print

In les 1: 'Vorbereiding voor Vertrek' wordt bij het spel "De intentie van de Reis overbrengen" gebruikgemaakt van een afbeelding van het skelet. Op de volgende twee pagina's vind je hiervan twee eenvoudig te gebruiken printversies: een donkere en een lichte variant.





MATERIALEN

Linkjes naar materialen voor je les

Poster "het skelet" NL: <https://www.educatheek.nl/poster-het-skelet>

Poster "het skelet" BE: <https://www.partytrix.be/product/poster-skelet/>

Craftpapier: <https://www.gerstaecker.nl/Kraft-papier-rol-85g.html>

Paarse tape (dans) en A-3 papier is goedkoop te verkrijgen bij Action en het merk krijt dat ik graag gebruik tijdens mijn lessen is pastelkrijt van PANDA.

INSPIRATIE & TIPS

Youtube kanaal van Reis door het Lichaam

Hier vind je leuke oefeningen en inspiratievideo's.

Klik op onderstaande link om direct naar het YouTube-kanaal te worden doorverwezen en vergeet je niet te abonneren, zodat je, mochten er in de toekomst nieuwe video's uitkomen, als eerste op de hoogte wordt gebracht.

<https://www.youtube.com/channel/UC2ZD6A3gHvcP-DkeuiMDE7Q>

Tips

- In de geschreven geleide visualisaties (DROMEN) in het boek zie je dat ik soms een vraag stel. Ik zou je willen adviseren om in plaats van vragen te stellen tijdens het dromen, suggesties tot exploratie te doen. Dus in plaats van de vraag: "Wat voel je in je voeten?" kun je beter de suggestie geven: "Voel maar eens goed wat je allemaal in je voeten kunt voelen." De kinderen gaan anders namelijk tijdens het dromen de vragen beantwoorden. En je wilt juist dat ze met hun aandacht in hun eigen wereld en lichaam blijven.
- Gebruik je eigen creativiteit en intuïtie binnen dit programma. Maak je eigen visualisatieoefeningen, kies muziek die jou aanspreekt, en maak yogahoudingen en danspasjes zelf of samen met de kinderen. Zolang het maar gerelateerd blijft aan het thema (lichaamsdeel) van de les.
- Laat de kinderen aan het begin van de reis en aan het einde een "dit ben ik"-tekening maken en volg zo hun ontwikkeling.

CONTACT

Mocht je contact willen opnemen, dan kan dat via onderstaande gegevens:

 www.reisdoorhetlichaam.nl

 info@reisdoorhetlichaam.nl

 **+31 (0)6.47007655**