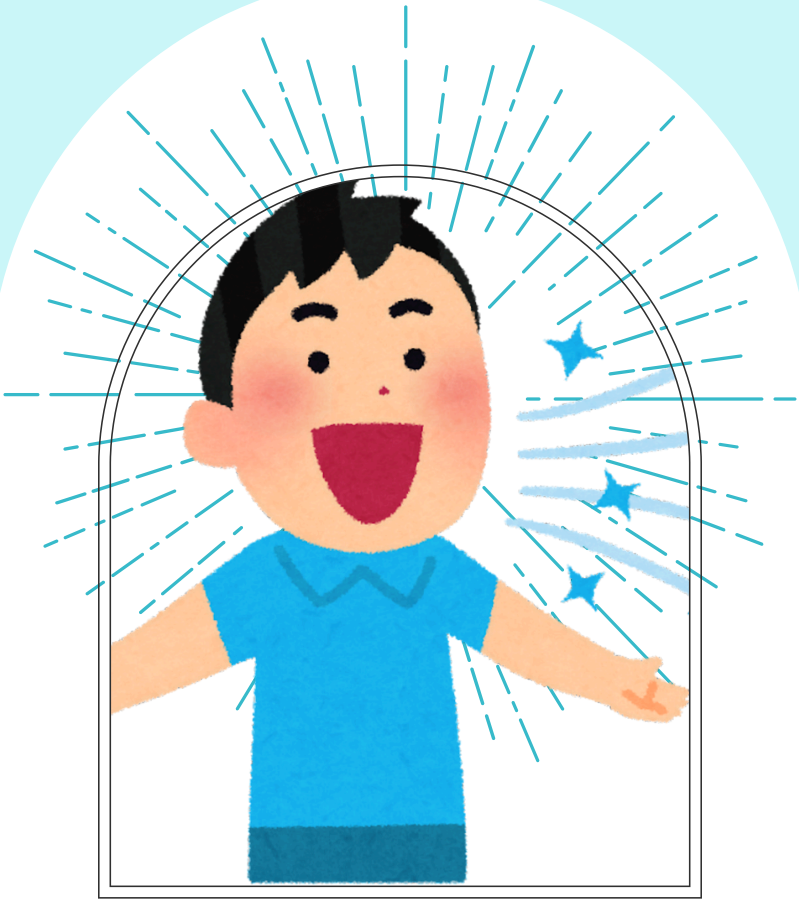
E-BOOK

# 10 ademhalingsoefeningen

## VOOR JE KIND, OF JEZELF



# Welkom!

Leuk dat je dit e-book hebt gedownload! In dit e-book deel ik een aantal van de ademhalingsoefeningen die ik ook de kinderen in mijn KinderKracht methode leer.

Nadat ik 14 jaar als juf in het basisonderwijs heb gewerkt kwam het idee van een eigen lesmethode voor kinderen, geen methode waar ik de 'standaard' lessen zou geven. Nee, een methode die kinderen iets leert waar ze de rest van hun leven profijt van kunnen hebben. Zeker in deze drukke maatschappij...

Ik merkte namelijk dat er met de jaren steeds meer gevoelige kinderen in mijn klassen kwamen, voordat ik dan überhaupt met hen tot leren kwam was het ontzettend belangrijk om een veilige vertrouwensband op te bouwen. EN om rust en kalmte aan te bieden, zodat ze konden ontspannen en hun hoofdje weer 'stil' werd, zoals ze zelf vaak zeiden.

In mijn klas maakte ik altijd al gebruik van kinderyoga, meditatie en ademhaling. De afgelopen jaren heb ik mijn opgedane kennis en ervaring gebundeld in de KinderKracht methode, een methode waarmee ik inmiddels al meer dan 100 kinderen heb mogen begeleiden naar meer zelfvertrouwen, rust en ontspanning. Benieuwd hoe kinderen deze cursus ervaren?

**Beluister hier de podcast aflevering waarin Nori en Roos hun ervaring met je delen.**



Behalve dat ik jaren ervaring heb als leerkracht ben ik zelf ook mama van twee prachtige (gevoelige) kinderen, Jan en Jet. Ik weet dus als geen ander hoe uitdagend het ouderschap soms kan zijn. Naast mijn methode voor kinderen ondersteun ik daarom ook met veel liefde ouders in hun weg naar het vinden van balans in de opvoeding, voor zowel zichzelf als hun kind(eren). Want heel eerlijk, je krijgt geen gebruiksaanwijzing bij de geboorte, het kan soms een hele zoektocht zijn. Met het OuderKracht programma krijgen ouders een kompas om samen deze zoektocht te bewandelen, waarin kennis, ruimte voor vragen en verbinding centraal staan.

Mijn missie is om kinderen en ouders te laten ervaren dat je vanuit meer rust en ontspanning ontzettend veel kunt bereiken. Daar heb je geen harde hand in de opvoeding voor nodig. Juist door begrip, kennis en verbinding ontwikkelen zowel ouder als kind ontzettend veel waardevolle eigenschappen waar ze de rest van hun leven de vruchten van plukken!

De ademhalingsoefeningen in dit e-book zijn al een mooie stap naar meer rust en ontspanning. Ik wens je veel plezier en succes met de oefeningen!



Meer zien van HartBewust? Volg mij dan zeker op social media 👇

# Kort woordje vooraf

De meeste oefeningen zijn voor kinderen vanaf 4 jaar goed te doen, alleen de liggende 8 en de neus om-en-om ademhaling zijn meer geschikt voor kinderen vanaf 10 jaar. Deze oefeningen zijn iets lastiger en kunnen voor jonge kinderen nog moeilijk uit te voeren zijn.

Let goed op dat je bij de ‘stimulerende’ oefeningen niet te vaak de oefening herhaalt. In de video benoem ik ook het aantal keer.

Iedere oefening is op video te bekijken, klik hiervoor op de afbeelding van de betreffende oefening.

Twijfel je of deze oefeningen voor jouw kind(eren) geschikt zijn, bijvoorbeeld om medische redenen? Raadpleeg dan eerst een medisch specialist of huisarts.

# Ademhalingsoefeningen

## Knuffel bewegen

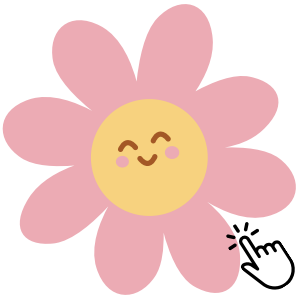
Deze oefening helpt om de bewustwording van de buikademhaling te stimuleren. Een fijn eerste oefening om met ademhalingsoefeningen kennis te maken.
Ga lekker liggen en leg een knuffeltje op je buik, net onder je navel. Laat de knuffel met je ademhaling rustig op en neer bewegen. Als je het rustig doet zal het knuffeltje er niet afvallen
Je kunt deze oefening doen zolang als je wilt.





## Leeuwen adem

Met deze oefening voel je je heel krachtig en sterk!
Ga hoog op je knieën zitten en adem diep in door je neus, als je uitademt door je mond mag je : WAAAAAAAAAARWWWW brullen als een leeuw. Doe deze 3 keer en ga dan weer terug naar een rustige ademhaling.

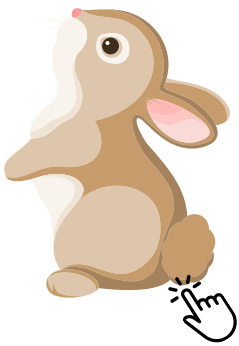


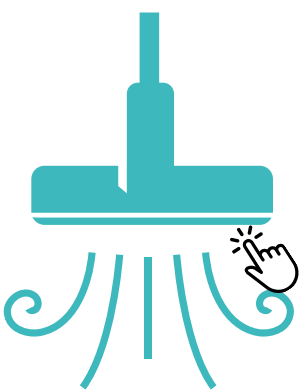
## Bloem ruiken

Voel jezelf heerlijk rustig worden.
Door zachtjes aan het bloemetje te ruiken en heel rustig langer uit te blazen voel je je heel kalm. Bovendien helpt de mooie bloem die zo lekker ruikt om helemaal in het nu te zijn.
Deze oefening kun je blijven doen zolang jij het fijn vindt.

## Snuffel konijn

Deze oefening is een fijne oppepper wanneer je moe bent.
Snuffel als een konijntje 3x kort in, en blaas vervolgens rustig uit door je mond (je mag daarbij een 'Aaah' geluid maken.
Het is voldoende om dit 3 à 4 keer te doen, ga daarna terug naar een rustige ademhaling.





## Angst wegblazen

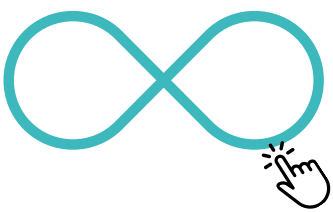
Met deze oefening kun je angst wegblazen.
Adem diep in door je neus, maak een buis met je handen voor je mond en blaas met een 'stofzuiger geluid uit. Bedenk dat je daarmee het geen waar je bang voor bent wegblaast.
Als je inademt trek je je handen weer naar je toe. Deze oefening kun je doen totdat je merkt dat je niet meer bang bent.

## De hommel

Deze oefening is gebaseerd om een yoga oefening. En helpt je om je kalm te voelen, bovendien laat hij iedere cel in je lichaam vibreren. Een bijzondere ervaring!
Ga rustig zitten, sluit met je duimen je oren af, je andere vingers plaats je over je gezicht/hoofd. Adem diep in door je neus en adem zoemend uit. Ga na hoe dit voor je voelt. Je kunt deze oefening een paar minuutjes doen.



## Liggende acht



Deze oefening bevordert focus. Je tekent tijdens een rustige ademhaling een liggende 8 met je vingers voor je in de lucht, teken deze 8 zo groot mogelijk. Dit doe je 8 keer. Daarna sluit je even je ogen en ga je terug naar je natuurlijke ademhaling.

## Neus om-en-om

Deze oefening is een yoga-ademhalingsoefening. Helpt je te focussen en dichter bij jezelf te komen.

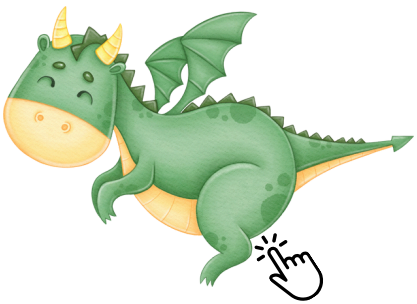
Plaats je duim op je rechterneusgat en adem via je linker neusgat in. Adem ook weer via je linker neusgat uit. Plaats dan je wijsvinger op je linker neusgat en adem rechts in, adem ook weer rechts uit. Plaats je duim weer op rechts en adem links in, adem ook weer links uit. En ga zo een paar minuutjes door.



## Vlinder ademhaling

Deze oefening helpt om de bewustwording van een rustige ademhaling te stimuleren. Een fijn eerste oefening om met ademhalingsoefeningen kennis te maken. Plaats je handen voor je hart, je armen wijzen naar buiten als de vleugels van een vlinder. Als je inademt gaan je armen naar voor, als je uitademt terug naar achter. Deze oefening kun je doen zolang jij het fijn vindt.





## Vurige draak

Deze oefening kan een hele fijne oppepper geven wanneer je je moe voelt. Verstrengel je handen in elkaar en plaats ze onder je kin. Adem diep in door je neus, let hierbij op de buikademhaling en beweeg tijdens de inademing je ellenbogen mee omhoog. Bij de uitademing door de mond laat je ze rustig zakken. Deze oefening mag je maar 3 keer achter elkaar doen, daarna ga je terug naar een rustige ademhaling.

# Meer ontspanningsoefeningen?

Naast ademhalingsoefeningen zijn er natuurlijk nog veel meer fijne manieren om je kind meer rust en ontspanning te bieden. In deze speciale cursus ‘Een rugzak vol KinderKracht.’ Leer je nog meer ontspanningsoefeningen uit de KinderKracht methode die jouw kind(eren) kunnen helpen.

Iedereen heeft namelijk een bepaalde voorkeur, zo vind het ene kind ademhalingsoefeningen heel fijn en heeft een ander kind veel meer met fijne meditatie. Eén van de kinderen die laatst de lessen bij mij volgde is helemaal fan van EFT (Emotional Freedom Techniques), dit is wat haar mama mij toestuurde.




In deze cursus wordt iedere oefening in een video uitgelegd, inclusief werkbladen en kindermeditaties.

Ben jij benieuwd welke oefeningen jouw kind het fijnst vindt? Klik dan hier om direct toegang te krijgen.

**Start meteen**

