

zaterdag 20 februari 2021

KIDS

Bij Prediker 3: 1-8 'Voor alles wat gebeurt is er een uur, een tijd voor alles wat er is onder de hemel'.

Bodyscan

Ga met je aandacht naar je tenen, zegt de juf. En Vivian denkt aan al haar kleuren nagellak, binnenkort gaat ze weer lakken, elke teen een andere kleur.

Ga met je aandacht naar je enkel, zegt de juf. En Vivian denkt aan tante Laura die daar een tatoeage heeft, dat wil zij ook.

Ga met je aandacht naar je onderbeen, zegt de juf. En Vivian denkt aan de rijlaarzen die ze heeft, strak en superstoer.

Ga met je aandacht naar je knieën, zegt de juf. En Vivian denkt aan haar kniebeschermers voor bij het skeeleren. Ze zijn al best beschadigd.

Ga met je aandacht naar je bovenbeen, zegt de juf. En Vivian denkt aan de spierpijn die ze had van het trampolinespringen. Maar ze had wel een record.

Ga met je aandacht naar je heupen, zegt de juf. En Vivian denkt aan het duikelen op de rekstok. Dat kan ze al drie keer achter elkaar.

Ga met je aandacht naar je borst, zegt de juf. En Vivian denkt aan hoe lang ze haar adem in kan houden, dat is echt lang.

Ga met je aandacht naar je armen, zegt de juf. En Vivian denkt aan de ringen achter op het veldje. Ze kan zich al 1 keer optrekken.

Ga met je aandacht naar je nek, zegt de juf. En Vivian denkt aan het strekken achterover als ze een bruggetje maakt.

Ga met je aandacht naar je hoofd, zegt de juf. En Vivian denkt aan haar haar, dat ze blauw wil verven, maar dat mag helaas niet.



Als het goed is zijn jullie door deze oefening nu helemaal ontspannen, zegt de juf.

Huh, denkt Vivian, ontspannen? Hoe komt ze daar nu bij?

Vraag:

Wat geeft jou ontspanning?