

# RUST IN JE HOOFD & JE LIJF

## Rust in je hoofd

Je buik is het midden van je lichaam. Het centrum, zoals een stad ook een centrum heeft waar heel veel straten samen komen en vertrekken. Waar het ook heel druk kan zijn. Als jij je centrum, je buik dus, rustig kan maken, zorg je ervoor dat je hoofd ook rustig wordt. Dat is gemakkelijk en moeilijk tegelijk.

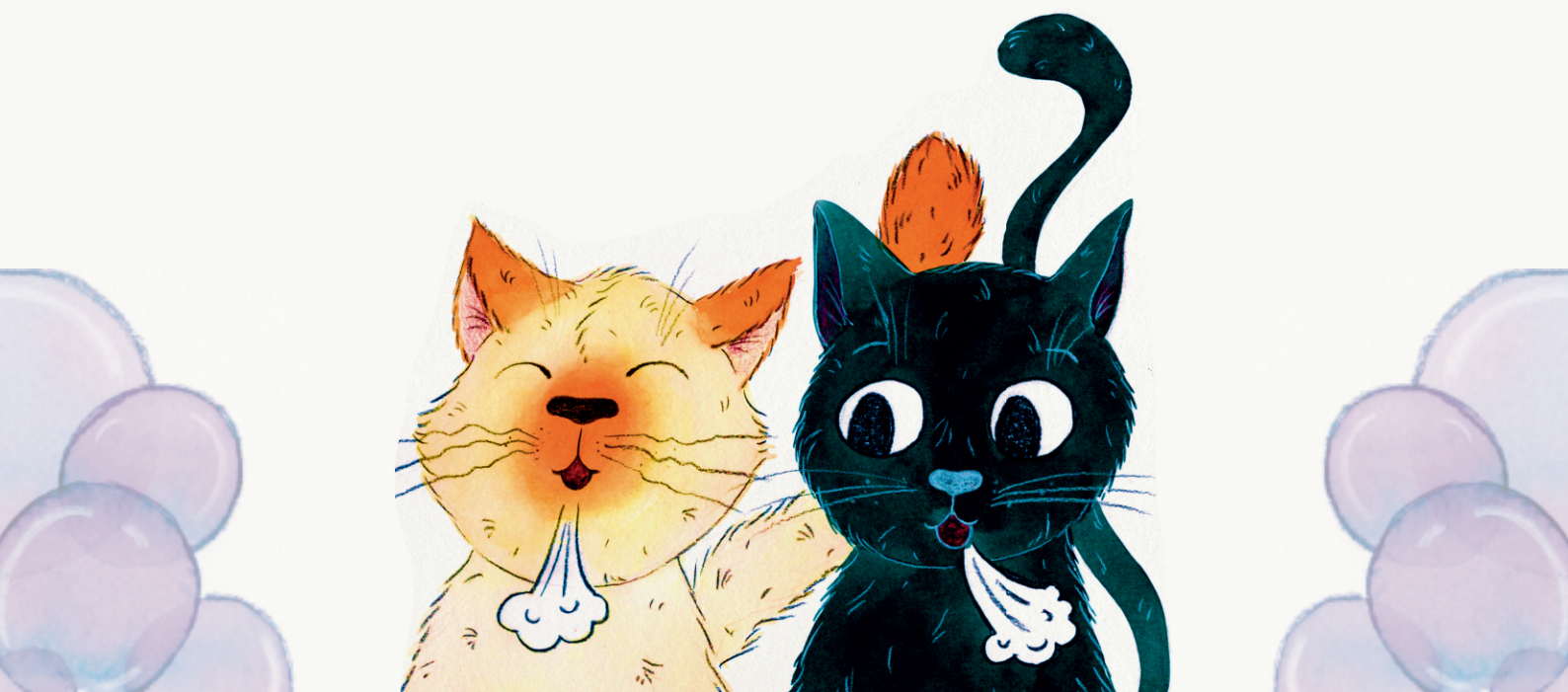
Gemakkelijk want het enige dat je ervoor hoeft te doen is ademen. Dat is iets dat je al heel je leven doet, dus dat kan je.

Moeilijk omdat je moet ademen met aandacht en dat vraagt wel wat oefening. Daarom gebruiken we een echte of een gefantaseerde bellenblaas.

Als je te hard blaast, zit er geen rust in je adem. Dan spat het stuk.  
Als je te zacht blaast, zit er geen kracht in je adem, dan komt er geen bel.

Let eens op wat je buik doet als je uitademt. Probeer hem naar binnen en naar beneden te duwen. Zo span je je buikspieren een beetje aan. Zo kan je je aandacht naar je buik brengen en hem rustig maken.

Als je buik rustig is, komt er vanzelf meer rust in je hoofd. Dan gaat nadenken en concentreren gemakkelijker.



## Rust in je lijf

Ben jij ook iemand die gewoon móét bewegen heel de tijd? Dan ben je helemaal normaal. Voor vele kinderen en volwassenen is bewegen nodig om te kunnen nadenken. Denk maar aan friemelen, tekeningetjes maken, tikken met je voet. Soms is dat helemaal niet erg en soms hebben anderen daar last van en krijg je opmerkingen. Daar heb jij dan weer last van. Gelukkig kunnen we dingen bedenken waardoor jij kan bewegen en anderen er niet onrustig van worden. Zoals Mop die wiebelt met het puntje van zijn staart en Duif haar hoofd heen en weer beweegt. Ik geef al enkele ideetjes voor thuis of in de klas. Ik ben benieuwd welke jij nog kan bedenken!

- Span een oude binnenband van een fiets tussen je stoelpoten. Daar kan je tegen duwen met je voeten en je benen zitten toch onder je bank.
- Steek iets zacht, zoals een pompon of een stuk stof in je bank of je broekzak om aan te voelen en in te friemelen. Dat maakt geen geluid en niemand ziet het.
- Zoek of maak rubberen ringetjes (zoals een elastiek maar minder rekbaar). Die kan je dan tussen je vingers of tussen je handen rekken. En ze schieten niet weg als je ze per ongeluk loslaat.
- Ga even naar de gang, naar het toilet of naar buiten en draai met je buik van links naar rechts. Je schouders en je armen volgen vanzelf en zwieren heen en weer naast je lijf. Je voeten moeten natuurlijk welk stevig op de grond staan.
- Beweeg je tenen op en neer en heen en weer in je schoenen.
- Gebruik af en toe een balanskussen om op te zitten of te staan.
- Ga schommelen of springen op een trampoline.

