

Relax Kids

Sprookjesmeditaties
voor kinderen



• MARNETA VIEGAS •

Nieuwe uitgave 2020

Oorspronkelijke titel: *Relax Kids. Aladdin's Magic Carpet*, uitgegeven door John Hunt Publishing Ltd., 46a West Street, New Alresford, Hants SO24 9AU, UK

Vertaling: Karin van Grieken

ISBN: 9789020216462

ISBN e-book: 9789020216479

NUR: 277

© 2004 Illustraties: Nicola Wyldbore-Smith

© 2004 Marneta Viegas

© 2020 Nederlandse vertaling Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van
VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Voor alle kinderen die een lach
op mijn gezicht getoverd hebben
en die lach in mij levend houden.

Voor mijn familie en vrienden
over de hele wereld, die ik dank voor hun
niet-aflatende liefde en steun.

Voor mijn Eeuwige Vader, die me steeds
opnieuw leert stil te zijn en de aarde
met zachtheid te bewandelen.

Inhoud

Voorwoord		9
Hoe je dit boek kunt gebruiken		13
Het vliegende tapijt		14
De kleine zeemeermin		16
Alice in Wonderland (1)		18
Peter Pan		20
Doornroosje		22
Sjakie en de bonenstaak		24
Pinokkio		27
Mary Poppins		29
De tovergrot van Ali Baba		31
De toverspiegel		32
De tovenaar van Oz		34
De twaalf dansende prinsesjes		37
De sneeuwpop		38
Koning Midas		41
Schateiland		42
Alice in Wonderland (2)		45
Het wensvisje		46
Sneeuwitje		48
De reuzentuin		51
De gans met het gouden ei		52
De wilde zwanen		54
Robin Hood		57
Het koekmannetje		58
Alladin en zijn wonderlamp		60
Assepoester		62
Sindbad de zeeman		64

De regenboog		66
Klein Duimpje		69
De prinses op de erwt		70
De drie kleine biggetjes		73
De toverfluit		74
Goudhaartje		77
Het lelijke jonge eendje		78
De nieuwe kleren van de keizer		81
Belle en het Beest		83
Duimelijntje		85
De haas en de schildpad		86
De sneeuwkoningin		88
Rollen van de heuvel		91
Twinkelster		92
Raponsje		95
De kikkerprins		97
Tinker Bell		98
Theevisite bij de gekke hoedenmaker		101
De schoenlapper en de kabouters		102
Moeder de gans		104
Het kleine blauwe jongetje		107
De uil en de kat		109
De reusachtige voederbiet		110
De toverfee		112
De elfentuin		115
Hartenvrouw		116
Over Marneta Viegas		119

Voorwoord

De meeste meditaties voor dit boek schreef ik in maart 2002 bij het ochtendgloren, bovenop een berg in India. Zuivere en frisse lucht, een rustige en verstilde sfeer, mijn hoofd leeg en helder. Elk woord bracht een diep gevoel van innerlijke rust en lichtheid met zich mee. En het leek wel of ik bij het schrijven van de meditaties zelf naar sprookjesland ging, een gevoel dat ik ook de kinderen die dit boek lezen en misschien zelfs hun ouders wil bezorgen. Het was een heel bijzondere ervaring, die je alleen krijgt als je heel ontspannen en stil bent. Vanaf toen wist ik wat ik wilde doen: ik wilde kinderen op een leuke en simpele manier leren hoe ze lichaam en geest kunnen ontspannen.

Ik was altijd al erg geboeid door sprookjes, en ze hebben een belangrijke rol gespeeld bij mijn werk als theatermaker en in mijn optredens voor kinderen. Ik denk dat wij mensen sprookjes zo aantrekkelijk vinden omdat ze ons op een diep niveau raken. Het gaat in elk verhaal om een diep verlangen naar de hoogste vormen van liefde, geluk en waarheid. Wij verlangen allemaal van jongs af aan naar een betoverend leven waarin al onze dromen en verlangens uitkomen. Kinderen zijn dol op sprookjes. Dat komt doordat sprookjes met hun beschrijvingen van nieuwe en vreemde landen vol ongekende mogelijkheden tot de verbeelding spreken en die verdiepen. De sprookjesfiguren geven vaak blijk van grote angsten of zijn juist heel sterk en ongelooflijk dapper, of ze zijn bijzonder lief en edelmoedig. Er is altijd sprake van een strijd tussen goed en kwaad.

Doordat de oude vertrouwde sprookjes zijn omgezet in eenvoudige visualisaties krijgen kinderen (en volwassenen) de kans hun betoverende kracht te ondergaan, omdat ze zo contact maken met de bron van zuivere en positieve gevoelens in henzelf. De meeste meisjes willen het liefst een prinsesje zijn of een knappe heldin met grote verdiensten, terwijl de meeste jongetjes een dappere superheld willen zijn met magische krachten. Als kinderen zich in de meditaties kunnen bezighouden met een combinatie van ‘vrouwelijke’ en ‘mannelijke’ eigenschappen, krijgen ze het hele scala van menselijke kwaliteiten aangeboden, waardoor ze die in evenwicht kunnen brengen.

Ik heb dit boek geschreven om plezier en creativiteit in meditatie en ontspanning te brengen. Ik wilde dat kinderen hun verbeelding zouden openen en plezier zouden beleven aan het scheppen van verhalen. Het lezen van en het luisteren naar de meditaties in dit boek kan de slaap, concentratie en creativiteit van kinderen verbeteren en hen helpen bij het omgaan met stress en angst. Veel kinderen zijn juist extra wakker op het moment dat ze naar bed gaan. Ze hebben net als volwassenen last van overprikkeling. Dit boek is bedoeld als tegenwicht voor de spanningen die ieder mens aan het eind van een drukke dag wel kent. Ze bieden kinderen de kans zich in zichzelf terug te trekken en hun eigen binnenwereld te verkennen, wat spanningen kan verlichten en een rustige slaap bevordert. Soms is het voorlezen van een verhaaltje wel het laatste waar je zin in hebt als je je kind naar bed brengt – en daarom is dit boek zó opgezet dat niet alleen je kind zich kan ontspannen, maar jijzelf ook. De affirmaties onderaan elke bladzijde helpen jou als ouder de juiste stemming en een goede sfeer te creëren en dragen zo bij aan ontspanning voor ouder én kind. Dit boek is ook geschikt voor speelzalen en basisscholen, en kan gebruikt worden om uit voor te lezen bij het rustuurtje of in de kring.

Sinds ik dit boek schreef, bijna twee decennia geleden, heb ik met duizenden ouders en leerkrachten gewerkt om hen te helpen bij de ondersteuning van kinderen en jongeren. Ik ben ervan overtuigd dat het geestelijk en emotioneel welzijn van kinderen van groot belang is en dat

regelmatige ontspanning hun geestelijke gezondheid kan versterken en hun schoolprestaties en sociale interactie kan helpen verbeteren.

In de afgelopen tien jaar heb ik meer dan 4.000 coaches opgeleid die Relax Kids lessen voor kinderen en volwassenen geven. Relax Kids lessen zijn leuk en creatief en helpen kinderen om veerkrachtiger te worden en hun emoties te verkennen. Door kinderen van jongs af aan een gereedschapskist met ontspanningsoefeningen te geven, groeien ze op in een goede mentale gezondheid. Ik heb een uniek ontspanningssysteem ontwikkeld dat werkt met het natuurlijke energiesysteem van kinderen om hen te helpen kalmeren en te ontspannen. Ze bewegen en doen oefeningen, spelen spelletjes, strekken zich uit, geven elkaar een rugmassage, halen diep adem, gebruiken positieve affirmaties en gaan dan op de grond liggen en ontspannen. Ik ben erg blij dat er ook in Nederland trainingen worden gegeven en dat de belangstelling voor Relax Kids blijft groeien.

Wat ik vooral hoop is dat de meditaties in dit boek je kind in net zo'n positieve, verstillde en vredige stemming brengen als die ik ervaarde toen ik in India op mijn bergtop zat.

Marneta Viegas

Hoe je dit boek kunt gebruiken

Voor ouders en leerkrachten

Voorlezen heeft altijd een rustgevend effect op kinderen. Met wat extra aandacht voor onderstaande punten wordt dit effect nog groter:

- Creëer een prettige sfeer in een rustige omgeving als je uit dit boek gaat voorlezen. Je kunt bijvoorbeeld zachte muziek opzetten en zorgen voor warm licht.
- Wees eerst even stil en begin dan pas met lezen.
- Je kunt zomaar een bladzijde openslaan en voorlezen of elke dag een andere bladzijde nemen en zo in chronologische volgorde het boek lezen; het maakt niet uit.
- De affirmatie waarmee elk sprookje wordt afgesloten kun je op twee manieren gebruiken. Als je hem als eerste leest geef je jezelf de kans om je aandacht te richten en een rustige sfeer te creëren; lees je hem als laatste dan houd je de rust nog wat langer vast.
- Lees het verhaaltje langzaam en met onderbrekingen voor.
- Het hoeft niet iedere keer, maar soms kan het prettig zijn om een verhaaltje 'na te bespreken'. Heb je het verhaaltje helemaal begrepen? Welke gevoelens kwamen los? Wat speelt er in je hoofd/klas/ met vriendjes en vriendinnetjes? Etc.

Het vliegende tapijt

Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je Alladins vliegende tapijt bij je hebt. Kijk maar eens goed: het is het mooiste en meest fantastische tapijt van de wereld, gemaakt van heel speciaal gouddraad. Het heeft duizenden kleuren en prachtige patronen. Kijk maar eens een poosje naar die mooie vormen en heldere kleuren.

Ga met gekruiste benen midden op het tapijt zitten. Dan spreek je je toverwoord: *abracadabra*, en je voelt dat je tapijt heel zachtjes omhoog komt en boven de grond zweeft. Zodra je vindt dat je wel wat hoger kunt, zweeft het tapijt omhoog. Je wordt lichter en lichter, heel ontspannen en blij, zo vrij als een vogeltje in de lucht. Het luchtruim is je thuis. Misschien wil je wel door lekker zachte schapenwolkjes vliegen, of je kunt het tapijt vragen wat sneller te gaan zodat je de wind door je haren voelt suizen. Jij bent de baas, dus je kunt zwieren en zwaaien, omhoog en omlaag, langzaam en snel op dit vliegende tapijt. De franjes fladderen in de wind, de wolken vegen langs je gezicht. Je voelt je lekker fit en sterk terwijl je zo op je vliegende tapijt rond de wereld vliegt. Als je zin hebt kun je het tapijt vragen wat langzamer te gaan of op één plek te blijven zweven, zodat je het landschap onder je goed kunt bekijken. Misschien vlieg je wel over de woestijn, of over besneeuwde bergtoppen, of over een azuurblauwe zee. Je mag het allemaal zelf kiezen. Het staat je vrij om helemaal zelf op avontuur te gaan en allerlei nieuwe en spannende landen en mogelijkheden te verkennen. En als je daarmee klaar bent vraag je het tapijt je weer terug te brengen.

Als je eraan toe bent beweeg je je vingers en je tenen, je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

IK BEN VRIJ, IK BEN VRIJ



