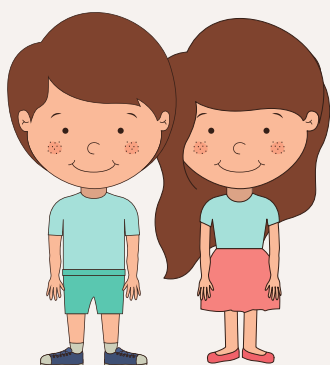


# DE KRACHT VAN ROOS

## BASIS CHAKRA

Als je met beide benen op de grond staat geeft dit je een gevoel van veiligheid, stabiliteit, rust, vertrouwen en levenskracht.



**Samen een versje zeggen over de kleur van je basis chakra.**

### ***Ik ben rood***

*Rood is duidelijk en sterk.*

*Met rood voel ik mij veilig.*

*Met rood ben ik blij  
en voel ik energie  
en kracht in mij.*

*Met rood kan ik winnen.*

*Ik durf aan alles te beginnen.*

*Met rood stap ik  
in een vierkant rond  
en sta ik stevig op de grond*

***Ik ben rood!***

## **Geuroefening**

*Het zintuig dat bij het eerste chakra hoort is de reuk.*



Ga in een gemakkelijke houding zitten. Leg voor jullie een paar bloemen/ kruiden/ dennentakjes / munt/ kruiden neer met een geur. Vraag je kindje om de ogen dicht te doen. Vertel zachtjes dat je 1 van de geurtjes voor hun neus gaat houden en dat ze mogen gaan ruiken. Vraag daarna of ze kunnen raden wat ze zojuist geroken hebben.

Als je de mogelijkheid hebt om naar buiten te gaan, kan je dit ook doen door spulletjes te verzamelen uit de natuur, met bv grasspreitjes, mos, blaadjes of andere voorwerpen.

## **Duwen en trekken**

*Samen ervaren hoe stevig je staat.*

Ga tegenover elkaar staan met de handpalmen tegen elkaar. Dan duw je rustig op elkaars handpalmen. Breng nu je aandacht naar je middelpunt, het punt onder je navel. Daar zit je krachtcentrum, "hara-centrum". Duw in elkaars handpalmen. Breng dan je aandacht naar je benen. Duw in elkaars handpalmen. Breng je aandacht naar je voeten. Duw in elkaars handpalmen.

*Voel je hoe je lichaam beter blijft staan als je je aandacht richt op je krachtcentrum? Door aandacht te geven aan je benen en je voeten sta je steviger op de grond!*



## Meditatie oefening

Ga met twee voetjes op de grond staan, met je voetjes een beetje uit elkaar.

Zak een keer of drie snel een beetje door je knietjes.

Adem rustig in en uit, 1,2,3,4, 5 tellen in door je neus en dan rustig uit in 7 tellen, 7,6,5,4,3,2,1. Als je je oogjes nog niet dicht had, doe je ze rustig dicht enademt door: rustig in 5,4,3,2,1, en uit 7,6,5,4,3,2,1..... en nog een keer in 5.4.3.2.1..... en uit 7,6,5,4,3,2,1.

Voel nu met de onderkant van je voeten hoe de grond onder je voeten voelt.

Is het hard of voelt het zacht? Voelt je misschien ribbeltjes of bobbeltjes? Is het koud of is het warm?

Als je goed gevoeld hebt, dan beginnen er ineens allemaal worteltjes uit de onderkant van je voeten te groeien. Ze groeien naar beneden, door de grond heen. Jouw worteltjes groeien zo de aarde in. Ze worden steeds dikker, groter en langer, ze groeien diep door naar beneden. Je voetjes voelen zwaar, je enkels voelen zwaar, ze worden naar beneden getrokken. Ook je kuiten en je onderbenen voelen zwaar, je beentjes voelen zwaarder en zwaarder. De wortels groeien verder door, diep, diep, de aarde in.

Kijk maar eens goed naar jouw wortels, welke kleur zie je?

Hoe dik zijn ze? Hebben ze ribbeltje of zijn ze glad?

Je ziet dat ze steeds verder groeien, dieper en dieper de aarde in. En daar binnenin, diep in de aarde, in het midden zie je een vuurrode bal. Jouw wortels groeien naar de bal toe, tot ze de bal aan kunnen raken. Diep in de aarde knopen jouw wortels zich vast aan de rode bal. Heel stevig, ze gaan niet meer loslaten. Jouw wortels zijn nu strak vastgemaakt aan de bal, diep in de aarde. Voel maar eens even aan je voeten hoe stevig je staat, met twee voetjes op de grond. Wiebel maar even met je teentjes, beweeg je voeten een beetje en doe rustig je oogjes open.

Nu ga jij krachtig en zelfverzekerd op pad!

## Ademen als olifanten

Laat je kindje staan met de voeten een klein beetje gespreid.

Zeg dat hij/zij een olifantje gaat worden en net zoals olifanten gaat ademen.

Vervolgens plaatst je kindje de armen voor zich en legt de handpalmen op de grond, zoals een olifant.

Laat je kindje diep inademen door de neus en tegelijk de armen boven het hoofd opheffen.

Terwijl je kindje krachtig uitblaast door de mond, laat zij/hij de handpalmen weer op de grond zakken. De knieën mogen dan een beetje gebogen worden, zorg ervoor dat het boven lichaampje van je kindje rustig en ontspannen naar beneden hangt.

De oefeningen moeten langzaam gedaan worden, zodat je kindje de processen in zijn/haar lichaam leert herkennen en later kan relateren aan deze manier van ademen. Zorg dat je kindje de tijd neemt om te voelen wat er gebeurt in zijn/haar lijf op verschillende momenten in deze oefening door te vragen wat hij/zij voelt of ervaart in zijn/haar lichaam.

Tip: herhaal deze oefening drie keer achter elkaar.

