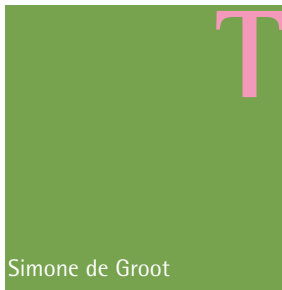


Stilte beleven met

Geruisloos en met volledige overgave spelen twee kinderen in een zandbak. Er wordt met trage bewegingen gezamenlijk zand geschept in één emmer tot hij gevuld is. Vervolgens wordt de emmer weer geleegd waarna het ritueel zich keer op keer herhaald. Beide kinderen gaan helemaal op in het gelukkige gebeuren en niets lijkt hen daar vanaf te brengen. Er lijkt niets anders meer te bestaan dan het zand en de stilte van het moment....



Terug naar je bron

Iedereen zal beamen dat stilte in onze hectische maatschappij een kostbaar goed is geworden. Hebben we het gehad over milieuvervuiling en horizonvervuiling, dan zal onvermijdelijk als derde stiltevervuiling volgen. Als volwassenen denken we nog wel eens aan stilte als een nostalgische herinnering 'van vroeger'. Voor kinderen is echter de ervaring met stilte steeds schaarser aan het worden. Het kan zelfs voorkomen dat een kind zich zo onbekend voelt met stilte dat het als 'leeg' of misschien zelfs als beklemmend kan worden ervaren.

Het kan dan de gewoonte worden om stilte vervolgens onmiddellijk met een handeling of actie te willen invullen. Met als gevolg dat een kind in een spiraal van prikkels en onrust terechtkomt waarin het zelf geen uitweg meer vindt.

Het is daarom belangrijk een kind positieve ervaringen met stilte aan te reiken waardoor het terug kan keren naar zijn kern. In werkelijkheid is stilte namelijk een thuiskomen bij onze bron, waarin we kunnen ervaren wie we werkelijk zijn en wat we werkelijk willen. En ook belangrijk: om te voelen dat het goed is wie we zijn en niet wát we zouden moeten zijn. We zijn niet altijd alleen maar onderweg om iets te worden, maar het is goed zoals het is. De weg naar zelfacceptatie en zelfwaardering begint nu en op dit moment.

Door kinderen stilte te laten beleven, leren zij ook weer rustpunten ervaren - als een natuurlijke cyclus van inspanning naar ontspanning. Ook door op school rustmomenten in te bouwen, leert het kind ontspannen na een activiteit en ervaart het vaker een begin- en eindpunt wat de concentratie verhoogt. Dit kan al eenvoudig door gezamenlijk een ademspelletje, een visualisatie in de vorm van een fantasieverhaaltje of een activiteit in stilte te doen.

Vorbereiding op stiltespel

Als wij als volwassenen bewuster stiltemomenten inbouwen, werkt dit als een sterk voorbeeld door naar kinderen. Niet zelden zijn wij zelf namelijk degenen die kinderen aansporen veel activiteiten te

ondernemen en als het ware een agenda van een volwassene te voeren.

Door zelf ook meer rustmomenten te creëren, word je je bewuster van je (on-)rust en dit heeft een onmiddellijke weerslag op je kind. Kinderen voelen onrust of spanningen vaak feilloos aan en reageren daarop als een spiegel in hun gedrag en gemoedsstemming. Geef kinderen daarom de tijd en de ruimte om veel te spelen; in spelvorm is zichtbaar dat kinderen van nature de neiging hebben om inspanning en ontspanning te reguleren. Even wegdromen is daarbij geen nutteloos moment maar eerder een voorwaarde! Sta ook eens stil bij je eigen herinneringen aan stilte en je innerlijke beelden daarvan. Misschien herinner je je de stille beslotenheid van een geheime hut uit je jeugd, de serene stilte die in de lucht hing wanneer het buiten sneeuwde, of de waardige stilte bij het binnenlopen van een kerk. Deel je ervaringen met kinderen; we kunnen hierin aangeven dat stilte vele kleuren kan hebben en dat je deze in jezelf kunt beleven wanneer je je deze momenten 'her-innert'. Voor je aan stiltespel begint, is het voor de begeleider en kinderen belangrijk goed geaard te zijn. Door vooraf grondingsoefeningen te doen of even bewust te ontspannen zal de werking sterker zijn. Dit kan bijvoorbeeld door je aandacht naar je voeten te laten gaan of door middel van oefeningen die het contact met de grond te versterken. In kinderyoga worden hierbij ook oefeningen gedaan die het wortelchakra, stimuleren en reguleren, wat een aardende werking heeft.

Spelvormen

Stiltespelletjes om met kinderen toe te passen, kunnen velerlei zijn; zo kun je met je kind een stilte-wandeling maken met de afspraak niet te spreken en elkaar achteraf vertellen wat je gezien en beleefd hebt. Luisteren naar de stilte van het huis of naar de stilte in je eigen lichaam brengt kinderen ook weer tot rust na een dag vol indrukken en helpt bij het inslapen. Of zet eens alle ramen open en luister naar de geluiden van buiten en naar de muziek van het leven! Kinderen worden zich daardoor bewuster van hun omgeving en raken meer vertrouwd met hun eigen plek daarin. Ook kan de concentratie gericht

Simone de Groot is musicus, yoga- en kinderyogadocent en Muziek, Spel & Bewegingsdocent. Zij geeft playshops aan kinderen en is als docent verbonden aan de opleiding Holistische Kinderyoga en Bijscholing Muziek, Spel & Beweging van Arterre. www.holistischekinderyoga.nl www.muziekspelenbeweging.nl

t kinderen

Kom in je kracht



De Stiltetuin

Ga zitten of liggen met je ogen open of gesloten zoals je het fijn vindt.

Je wandelt over een paadje en komt bij een tuin met een hek eromheen. Je opent het hek en loopt een prachtige tuin binnen. Witte vlinders komen naar je toe en fladderen in een cirkel om je heen om je te begroeten. Je ziet prachtig gekleurde bloemen en de lucht is gevuld met hun zoete geur. Geniet van de rust en stilte in deze tuin. Het is een heel bijzondere tuin, een tuin waar kinderen, planten en dieren elkaar begrijpen zonder woorden te gebruiken. Dit is jouw stiltetuin en je mag nu zelf je eigen avontuur beleven

Tip voor jezelf:

Denk terug aan een stilte-ervaring uit je jeugd. Zet al je zintuigen in bij het oproepen van deze herinnering. Weet je nog op welke plaats je je tijdens dat stiltemoment bevond, hoe de kleuren van het licht waren en welke geluiden en geuren je waarnam? Welk gevoel riep deze ervaring bij je op?

worden op een mooi voorwerp als een kristal, kaarsvlam of de lichtval op een mooie verzameling gekleurd glaswerk.

Stiltespel hoeft overigens niet een stilte-beleven in passieve vorm te zijn. Het past bij de energie van kinderen om daar een speelse vorm in te vinden. Geef in een groep elk kind een prismakijker en laat hen daarmee in stilte hun eigen wonder wereld in de ruimte ontdekken en bekijk elkaar in regenboogkleuren. Je kunt ook een slinger van kinderen vormen en achter elkaar door de ruimte lopen en op een gebaar van kop wisselen. Het kind dat voorop loopt geeft daarbij de beweging aan in de vorm van sluipen, springen, etc. Kinderen kunnen daarbij in stilte hun eigenheid aangeven en tegelijk de rol van leider en volger ervaren. Aan de hand van deze spelletjes ontdekken kinderen dat stilte, als is het soms maar een kort moment, overal en altijd kan worden beleefd, wanneer je je er maar bewust je aandacht op richt.

Levende stilte

Ook hoeft stiltespel geen taferel te zijn dat zich altijd strikt in totale stilte afspeelt. Door kinderen de overgang van muziek of geluid naar stilte te laten ervaren wordt deze ervaring door het contrast extra intens. Dit kan onder meer al door kinderen een klankschaal aan te laten slaan en vervolgens te luisteren naar het wegstervende geluid daarvan in de ruimte.

Of door te luisteren naar een muziekstuk en daarna kinderen in stilte hun klankavontuur te laten tekenen of schilderen. Je prikkelt hiermee de fantasie en bovendien vinden kinderen het vaak heerlijk om deze vorm van 'levende stilte' in een groep gezamenlijk te beleven.

Ook door een visualisatie aan te reiken, prikkel je de fantasie van kinderen en breng je hen weer terug bij hun innerlijke, stille kern. Gedurende een fantasie-reis belanden kinderen in een eigen landschap waar geen grenzen bestaan en leren zij zichzelf (her-)kennen door het oproepen van hun innerlijke beelden. Maak in een visualisatie gebruik van zintuiglijk en beeldend taalgebruik en stem je zoveel mogelijk af op de belevingswereld van het kind.

Maak vooraf afspraken als het de bedoeling is dat een activiteit in stilte wordt beleefd. Wees niet teleurgesteld of te berispelend als het stiltemoment niet geheel verloopt zoals je vooraf bedacht had. Herhaling en positieve associaties met stiltespel zijn de belangrijkste ingrediënten voor succes. Als stiltespelletjes namelijk regelmatig terugkeren in het ritme van het huishouden of in een groepssituatie, gaan kinderen deze stiltemomenten als vertrouwd ervaren. Ieder kind pikt hier elementen uit op die voor hem goed voelen en zal deze als vanzelfsprekend gaan integreren in zijn dagelijkse doen en laten. Waardevol om eens bij stil te staan! ◀