



Dietlind Zimmermann
Norbert Heinrich
Hans Dieter Wöhrle

Via spel naar balans

Taiji en Qigong voor kinderen
en degenen die ermee werken

Dietlind Zimmermann
Norbert Heinrich
Hans Dieter Wöhrle

Via spel naar balans

Taiji en Qigong voor kinderen
en degenen die ermee werken

Testudo Publishing



Een boek. Voor wie?

Wij willen graag een soort hand- en werkboek beschikbaar stellen aan ieder, die met kinderen werkt; onverschillig of dat voor het basisonderwijs, sportvereniging, welke soort Aziatische bewegingstraining is. Maar het is ook geschikt voor het therapeutisch werkveld.

Wij hopen aan alle lezers, die met kinderen en hun lichaam werken bezig een indruk te kunnen geven van het specifieke van deze oude Chinese oefeningen voor lichaam en geest. Ook als ze zich niet bezig houden met Taijiquan of Qigong, maar werken met hun eigen methoden in het lichamelijk werken met kinderen. Door eenvoudige oefeningen kun je aspecten daarvan doorgeven. Wij zijn er zeker van, dat de grote hoeveelheid voorbeelden voor vele verschillende toepassingsgebieden inspiratie kunnen bieden. We vertrouwen erop dat onze lezers competent zijn om aspecten zinvol te integreren, die voor hen nuttig zijn.

Het boek is vooral bedoeld als verrijkbingsbron en aanmoediging voor alle Taijiquan- en Qigong leraren/cursusleiders (m/v), die met kinderen werken of willen gaan werken.

Daarbij wensen we iedereen heel veel plezier.

Dietlind Zimmermann, Norbert Heinrich en Hans Dieter Wöhrle

Wij zouden het heel leuk vinden, als dit boek zou aanzetten tot een uitwisseling van deskundigheden.

Welke ervaringen heeft/doet u op met kinderen op het gebied van lichaamsbeweging en meditatie? Welke ervaringen heeft u met onze oefeningen opgedaan? Zijn er ervaringen, die u met andere collega's wilt delen? Wij vinden het prettig als u daarover contact met ons opneemt: via het TQJ-Verlag (Uitgeverij TQJ) of via onze website: **www.kinderinbalance-dasbuch.de**

Vandaag kind zijn, wat betekent dat?

Kinderen houden van leren. Leven en leren betekenen voor hen hetzelfde. Net als spelen en leren voor hen hetzelfde zijn: ze leren, terwijl ze het leven ontdekken. Ze onderzoeken de wereld met alle zintuigen en ze zijn daarbij meestal in beweging. Alles wat ze daarbij ervaren, wordt een deel van hen. Het wordt in hen opgeslagen als feitenkennis, maar vooral als gevoel, als bewegingservaring en als deel van hun zelfgevoel. Het vormt hen verstandelijk, psychologisch en lichamelijk. We zullen daar nog nader op ingaan.

Hoe ziet de wereld als leer- en leefruimte eruit, die wij aanbieden aan de kinderen met hun natuurlijke vermogen om te leren, te groeien en te rijpen? Hoe sterker de omgeving een stadskarakter heeft, des te kleiner worden de speelruimtes van onze kinderen, zowel in letterlijke als in figuurlijke betekenis. Gold veertig of vijftig jaar geleden zelfs in de stad na school en het gezamenlijke middageten: ga buiten spelen, tegenwoordig is de straat voor kinderen geen speel- en ontmoetingsplek meer. Wij hebben in de laatste decennia de steden in toenemende mate aangepast aan de auto's en daarmee verhoogde risico's op ongelukken, lawaai en stank op de koop toe genomen. Bezorgde ouders willen hun kinderen niet blootstellen aan deze gevaren. Het gevolg is dat vooral in de grote steden het vrije spelen door kinderen steeds meer verdwijnt. Voor alles zijn er regels en afspraken. Deze hebben plaats op plekken die daartoe speciaal zijn ingericht: speelplaatsen, crèche, sportvereniging, muziekschool, bij vrienden thuis Niet zelden zijn ouders permanente chauffeurs en brengen hun kind van de ene afspraak naar de andere.

Zelfs op plaatsen, waar een speelstraat of een tuin beschikbaar is met achtererven, braakliggende stukken land en open pleinen. Sinds eeuwen lokt daarin het avontuur. Toch stellen ouders die niet zomaar voor als speelplek aan hun kinderen.

Kinderen zijn niet zelden al zo jong gewend aan elektronische vermaak en media, dat ze – alleen gelaten met de keuze – deze beleving om te consumeren verkiezen boven het aangaan van het leven dat voor de deur ligt. Want dat is tenslotte niet altijd gemakkelijk. Niet alle ontmoetingen met buurkinderen verlopen zonder wrijving. Of het de zorg van angstige ouders is of de verleiding door de nieuwe media, het veranderde spelgedrag van onze kinderen verandert ook twee belangrijke leeraspecten. Het leidt tot minder sociaal leren en minder bewegingsleren.

Leren heeft in heel veel gevallen al op kleuterleeftijd nog maar weinig te maken met het op speelse wijze de wereld ontdekken. Of dat nu komt door de menselijke omgevingsinrichting of door de levenssituatie van de ouders en hun vermogen om betrokkenheid te tonen naar hun kinderen, niet zelden hebben ouders last van tijdgebrek, die ze als druk, liefdeloosheid of ongeduld doorgeven aan hun kinderen. Dat, samen met het massa-aanbod (vaak alleen nog virtueel), verandert de wereld van het kind al vroeg in een strak doorgevoerd leerlaboratorium, of in een ruimte van overprikkeling met tegelijkertijd belevingsarmoede. Hierdoor verleren kinderen vrij te experimenteren.

Laten we elkaar niet misverstaan. Dit wordt geen scheldpartij op ouders, geen zeuren over leraren. We hebben in de jarenlange begeleiding van kinderen en volwassenen het probleem duidelijk kunnen zien. Wat de kinderen het leven moeilijk maakt, maakt het ook bij volwassenen moeilijk. Die komen voor cursussen meditatie, Taiji of Qigong. De maatschappelijke omstandigheden zorgen er vaak voor, dat zij zich gestrest voelen en psychosomatische of lichamelijke klachten ontwikkelen. Als volwassene hebben wij evenwel grotere creatieve mogelijkheden. Wij kunnen kiezen en beslissen en invloed hebben op onze leefwijze. Hoe jonger de kinderen, des te meer zijn ze afhankelijk van de wereld van de volwassenen of zij de gepaste ontwikkelings- en speelruimte krijgen. Tegenwoordig – PISA (Programme for International Student Assessment) etc. doen de groeten –lijkt het alsof wij steeds vaker en vroeger ons geluk zoeken in het aanpassen van onze kinderen aan een wereld, die onszelf aan de rand van overvraging brengt: snel, resultaat- en succesgericht, efficiënt, planmatig.....ademloos.

Een oude Chinese wijsheid zegt: 'Het gras groeit niet sneller als je eraan trekt'. Een leer- en opleidingssysteem, dat zichzelf de mechanismen van de efficiënte maatschappij voorschrijft, levert tuinlieden die niet alleen bovenmatig wieden (uit sorteren), maar ook die bovenmatig mesten. Veel, wat tegenwoordig het etiket (vroeg-) stimulans draagt, lijkt bij nader onderzoek toch meer op ongeduldig trekken aan gras. Menig teer spruitje wordt daarbij uitgerukt. Veel wordt beschadigd. Maar ook onverschilligheid, gebrekkig contact, gebrekkige zorg zullen niet goed zijn voor het gras. Het kan niet groeien zonder lucht, licht en water en niet zonder voldoende ruimte. En dus rijst de vraag: wat is voor onze kinderen voldoende ruimte, wat is hun licht, hun lucht, hun voeding?

Helaas ontbreekt het soms al aan de bevrediging van basisbehoeften zoals zekerheid, bescherming en voeding. Dit is vooral zo en neemt helaas weer

toe bij kinderen in arme omstandigheden. Maar dwars door alle bevolkingslagen heen ontbreekt het de kinderen niet zelden ook aan de liefdevolle blik en de vrije experimenteerruimte voor het opdoen van eigen ervaringen. Dat lijkt ouderwets gesproken, maar aanmoediging en op waarde schatten van hun eigen competenties lijken steeds meer te ontbreken.

Levende wezens zijn natuurlijkerwijs verwickeld in veelvoudige ritmes en cycli. Het eigen organisme functioneert in ritmes en cycli. Deze zijn honderdduizenden jaren lang aangepast op het door de natuur ontstane ritme van dag en nacht, waken en slapen enzovoort.

Ook de groei, de ontwikkelings- en rijpingsprocessen van kinderen, van baby tot jongeren, volgen zulke innerlijke structuren. Het is een lang geleden aangelegde en zeer fijn besnaarde 'innerlijke klok'. Vooral als ze in de industriestaten opgroeien, moeten kinderen zich daarentegen voegen in een leefwereld, waarin natuurlijke ritmen steeds meer worden ontkend. Dat komt doordat de mensen zich steeds meer aanpassen (en ook moeten aanpassen) aan de dynamiek van het informatietijdperk. Omdat het leven uiteindelijk helemaal geen ritme meer heeft en zich alleen maar sneller verandert, brengt het ons en onze kinderen zichtbaarder uit balans.

Veel wijst er op, dat onze manier van leven hun gezonde ontwikkeling meer bemoeilijkt dan ons lief kan zijn. De gevolgen zijn leerstoornissen, opvallend sociaal gedrag, ontwikkelingsstoornissen en de 'modeziekte' ADHD (Attention Dificit/ Hyperactivity Disorder). Wat zegt het over onze maatschappij en over onze kijk op kinderen? Zijn wij in toenemende mate bereid om hen als ziek te laten diagnosticeren, als ze niet functioneren als verwacht? Doen we onze kinderen goed, als we hen willen veranderen van een 'probleemgeval' naar een onopvallend en functioneren kind? Ook als dit met een goede intentie gebeurt, om hen het leed te besparen niet het hoofd te kunnen bieden aan situaties? Of kunnen we meer doen?

De Chinese bewegingskunsten Qigong en Taiji (en Kungfu) berusten op een filosofie, die eerder een procesmatige dan een doelgerichte kijk heeft op het leven en de mens. We hebben ons intensief beziggehouden met deze filosofie om met kinderen te kunnen werken. Het Taoïsme, waarvan de bevindingen in Qigong en Taiji zijn doorgesijpeld, beschrijft heel aanschouwelijk de ritmen en cycli van de natuur. Het beschrijft ook hoe de omgevingsnatuur en de innerlijke natuur in mensen samenwerken.

Taijiquan

*Meegeven, zonder op te geven.
Meegrain, zonder te verliezen.*

*Bij jezelf blijven,
terwijl je met dat
wat op je af komt
soeverein omgaat.*

*Het 'Vuur' van oploetsende agressie
met het heldere 'Water'
van de acceptatie blussen.*

*Taiji als vechtkunst
leert de weg van conflict
naar balans van krachten.*

De vechtkunst van de 'Hoogste Ene'

Taiji werd in China in verscheidende families beoefend en doorgegeven. De familie Chen, Yang en Wu ontwikkelden verschillende stijlen, die hun namen dragen: Chen-stijl, Yang-stijl en Wu-stijl. Deze drie zijn ook in het Westen de bekendste. Er zijn er echter nog meer. Yang Chenfu (1883 – 1936), de kleinzoon van de grondlegger van de Yang- stijl Yang Luchan, was een van de eersten en daarmee mogelijk de belangrijkste leraar, die Taiji toegankelijk

maakte voor een breder publiek. Nog niet zo lang geleden heeft Taiji een richting genomen, waarin het aspect vechtkunst naar de achtergrond treedt en het aspect stimulans voor gezondheid op de voorgrond komt; ook in China, maar vooral in het Westen.

Een ontspannen, gecentreerde houding en beweging met juist gebruik van assen en gewrichten, is voorwaarde voor de 'innerlijke vechtkunst' Taiji. Ze vormen het fundament voor de krachtige flexibiliteit van toepassingen in de situatie van een aanval. In het Westen. Waar zich vanaf de 60-er jaren eerst vooral de Yang-stijl zich verspreidde, vonden steekwoorden als 'zacht', 'gezond', 'heelheid' veel gehoor. Deels wordt de Taiji echter ook als puur 'meditatie in beweging' gepraktiseerd. Dat is het ook, maar dat is het niet alleen. Daarom vinden we tot op heden veel Taiji-scholen, waarin de deelnemers alleen de 'vormen' beoefenen: harmonisch vloeiende bewegingsprocessen, die zonder partner worden ingeoeffend en waarbij het vechtkunstaspect volledig ontbreekt.

De wortels van de Taiji liggen zowel in Qigong als ook in Wushu, de oude Chinese vecht- en krijgskunsten. Terwijl in Kungfu (de in het Westen bekendste stijl van de Wushu) vooral het Yang-aspect overheerst van blokkeringen en aanvallen, tracht de Taiji een balans tussen Yin en Yang te realiseren. Weliswaar zijn er ook de Yang-aspecten van de aanval met vuist- of elleboogstoten of kicks, maar de Yin-kant is belangrijker. Daaruit en alleen daaruit krijgt de Taiji zijn werkelijke kracht. Dít te oefenen en te beheersen is duidelijk wezenlijk moeilijker.

Taiji wordt daarom ook als 'innerlijke vechtkunst' aangegeven, Kungfu als 'uiterlijke'. Het gaat bij Taiji om de ontwikkeling van de innerlijke energie, niet zo zeer om de uiterlijke technieken. Het doel is het evenwicht te herstellen. In principe geldt daarom alles, wat wij in het hoofdstuk over Qigong geschreven hebben ook voor de Taiji. Beide hebben dezelfde bases. In het Westen is Taiji technisch gesproken uitsluitend zelfverdediging. Datzelfde geldt ook voor de Japanse vechtkunst Aikido. Kungfu en vooral Aikido gaven de inspiratie voor de val oefeningen, die in dit boek staan.

Taiji, zoals wij het in dit boek presenteren, richt zich om twee redenen bijzonder op het Yin-aspect. Aan de ene kant gaat het erom in lichamelijke conflicten niet agressie met agressie, geweld met geweld te beantwoorden en toch effectieve zelfverdediging te bewerkstelligen. Aan de andere kant gaat

het erom om de innerlijke voorwaarden voor conflicten in zichzelf te herkennen, dus angst, woede, frustratie en hun effect op ons gedrag te bestuderen en te veranderen. Omdat innerlijke houdingen zich weerspiegelen in de uiterlijke houding (psychische stress leidt tot lichamelijke stress) biedt Taiji, als gecoördineerde lichaam-geesttraining, daartoe een ideale weg. Een training die evenwichtig in Yin en Yang oefeningen is opgebouwd, is een goede levenshulp voor onze kinderen, want het is de basis van elke vorm van succesvol conflictmanagement en duurzame stressbeheersing.

Waarom ontstond met Taiji een vechtkunst, die door kennis over de werking van Yin en Yang een bijzonder accent legde op het Yin? Yin het schijnbaar onmogelijke, toegeeflijke, niet triomferende, dat gemakkelijk over het hoofd gezien wordt.

Deze benadering klinkt eerst nog totaal tegenstrijdig. Want het merendeel van de mensen geloofde ook vroeger al, dat Yin-kwaliteiten niet behulpzaam zouden zijn in een conflictsituatie. Het zou dan alleen gaan om 'het grotere Yang'. Dat heeft het accent op de sterkste te zijn, de doorzettingsvaardige, de machtigere. Je blind staren op sterkzijn lijkt een cultuuroverstijgende menselijke zwakte te zijn, die een te grote nadruk krijgt in het leven.

Deze denkwijze is tot op heden ten dage behouden en strekt zicht uit van het privéleven tot in de wereldpolitiek. Ze vormt ook het leven van onze kinderen vanaf het begin. Kijk maar naar de superhelden in de media, die model staan voor 'overwinnaarstypen' en daarmee vooral de gedachten- en gevoelswereld van jongeren vormen. Hier kan een oud model uit China een zinvol tegenwicht bieden: de vredevolle krijger, die kan vechten met kracht, die vaardig en vertrouwd is met de kunst van het meegeven.

De naam Taijiquan staat gelijk aan een programma: Taijiquan is de vechtkunst (quan = vuist), die de wet van de 'Hoogste Ene' (Taiji) volgt. Het is de wet van de eenheid van de polaire krachten Yin en Yang, die elkaar voortbrengen, vereisen en reguleren. Wij hebben in het hoofdstuk over Qigong uitgelegd (p.54 e.v.), dat hier tegenstellingen niet als gescheiden en onveranderlijk voorgesteld worden, maar als een eenheid dat het ene zowel als het andere voortbrengt. Zo streeft het geheel dus steeds naar balans en compensatie: sterk en zwak, vooruitstreven en terugwijken, hard en zacht, inspanning en ontspanning, afgeven en opnemen, leiden en volgen.

Het zachte water overwint de harde steen

Strijd beleven we in het algemeen als situatie van twee tegen elkaar gerichte krachten, waar hardheid stoot op hardheid, uitbreiden op uitbreiden, Yang op Yang. Meestal komt het pas echt tot strijd als zich iets op een kant heeft opgehoopt, dat nu met geweld moet ontladen. Echt slecht wordt het als twee opgestuwde rivieren op elkaar botsen. Dan blijft er geen steen op de ander. Dit uit zich in een gevecht, waarbij beide rivieren met dezelfde agressiviteit op elkaar losgaan. Beide zullen met zwaar letsel doorgaan, onverschillig wie op het einde meent zich winnaar te mogen noemen.

Daarom zegt de basisregel van de Taiji bij een aanval: geen tegenstand opbouwen. Aanval is Yang: een zich uitbreidende kracht die snel en met hoge energie op het doel afgaat. Die Yang-energie gaat de Taiji-strijder niet in de weg staan, hij kiest slim het Yin: meegeven, uitwijken, opnemen, de kracht van de tegenstander gebruiken ombuigen. Zo verliest het Yang zijn daadkracht. Het loopt in de leegte of stabiliseert de Taiji-strijder en kan dan omgezet worden in een nieuwe impuls.

In de ideale situatie wordt een aanvaller zo van een tegenstander tot een bewegings-partner. Juist doordat de ontvanger de impuls van de aanvaller oppakt, verbinden de krachten zich en veranderen zich in een gemeenschappelijke bewegingsstroom, die noch de een noch de ander beschadigen zal.

Dit ombuigen is niet gemakkelijk. Als we eindelijk tot een 'ik' zijn geworden, dat zich afgescheiden ziet van de ander en geleerd heeft, dat het overwinnen, of ook zich verzetten moet om niet te verliezen, dan hebben wij de reflex van het tegenwicht bieden al diep in ons verankerd. Psychisch en musculair is inspanning dan vaak al een onwillekeurige reflex op alles, wat ons onbewuste als aanval op ons interpreteert. Juist dit reflexachtige verharderen maakt het op elkaar botsen pas echt tot een harde zaak.

Als een vuistslag op een harde tegenstand komt, komt op de plek van het samenkomen explosieve energie vrij; meestal met vernietigende gevolgen. Anders is het als de harde, snel naar voren schietende vuist op iets zachts komt dat meegeeft: Er is dan helemaal geen botsing.

Onderwijs- vormgeving

Methodiek en didactiek



Ethiek, waardevrij toch waarderend

Eigenlijk is het vanzelfsprekend, maar het moet hier nog eens duidelijk gezegd worden: als leraar van Taiji en Qigong zijn we ons bewust van onze verantwoording tegenover onze leerlingen en waarden en respecteren hun waarden, beslissingsvrijheid, eigen verantwoording en persoonlijkheid. Wij zien af van elke aard van materieel, psychisch of sociaal benutten. We behandelen de kennis over de leerlingen vertrouwelijk en zijn tolerant ten opzicht van andere leef- en wereldvisies, politieke en religieuze overtuigingen.

Deze waarden worden voor ons gesteund en gesterkt door waarden, die gebaseerd zijn op de Aziatische filosofie een bron van onze oefeningswegen: Taoïsme, Confucianisme en Boeddhisme. Het zijn waarden die geleefde medemenselijkheid en een harmonisch samen mogelijk maken, onafhankelijk van religieuze of wereldse visionaire fixaties. Doordat deze filosofieën de horizon van het denken verbreden, passen vele ervan goed in onze westelijke waarden, of maken die compleet.

Het Taoïsme verwijdt onze oordelende blik. Het integreert de hele natuur, niet alleen de mensen. Het laat ons zien, dat de mens deel van de natuur en dat de natuur ('Hemel en Aarde') zijn krachtbron is. Deze samenhangen kunnen de kinderen in het praktische oefenen beleven in het levendig deel zijn van het geheel en het putten uit de eigen krachtbron. Heel natuurlijk komt daaruit voort aan al wat is, een waarderende houding te laten zien en niets en niemand voor te trekken of naar beneden te halen.

Het Confucianisme maakt ons attent op de waarde van sociale structuren en de verantwoording die we in de omgang met elkaar hebben. Het roept op tot bescheidenheid: ieder van ons kan nog veel leren, en zoals het bij Confucius zo mooi heet: Iedereen kan jouw leraar zijn. De dingen in het lood brengen, alles met de juiste mate laten gebeuren, de kunst van de innerlijke en de sociale balans, daarvoor staat de Chinese geleerde Confucius.

Het filosofische Boeddhisme is een leer, die de werking van de menselijke geest precies beschrijft. Die ons uitleg geeft, hoe onheil door onszelf in de wereld komt, hoe gedachten en gevoelens tot daden en feiten worden. Hun praktische meditatieve oefeningen bieden echter ook instructies over hoe we onze geest 'gezond' kunnen inzetten voor ons eigen welzijn en voor het welzijn van iedereen. Daarmee benadrukt het de verantwoordelijkheid die wij voor onszelf en onze hedendaagse wereld dragen.

Boeddhisme en Taoïsme wijzen erop, dat veel problemen ontstaan doordat wij, westelijk gesproken, vol vooroordelen zijn, niet open voor dat wat ons tegemoetkomt. De redenen van de ontwikkeling van vooroordelen die zich op hersenniveau afspelen en de moeilijkheden om zich daarvan te ontdoen, worden ook in ons hoofdstuk over neurobiologisch leeronderzoek verduidelijkt, zie p. 32 e.v. Om ons van deze niet opbouwende vooroordelen te ontdoen en ons weer open te stellen voor dat, wat 'er werkelijk is', oefenen we onder andere in de Qigong de 'waardevrije waarneming'. Het is een oefening die ons helpt om weer helder te kijken door de sluier van onze aannames over de wereld, om op waarde te schatten wat werkelijk aanwezig is. Het is de perfecte maatregel tegen vooroordelen en discriminerend gedrag. Het zal ons onderwijzenden des te eerder lukken om deze ethiek ook werkelijk in ons lesgeven te integreren, als we deze zelf in praktijk brengen en oefenen.

Kortom: onze basishouding is waarderende openheid voor dat wat de kinderen ons aanreiken. Onze persoonlijke en private waarden en daaruit voortkomende beoordelingen, die wij zoals ieder mens mogelijk in ons hebben (dat vind ik prettig, daar hou ik niet van, dat wil ik, dat wil ik niet), zijn niet de maatstaf die we hanteren; niet voor de kinderen, niet voor hun gedrag. Alleen zó ontstaat ruimte voor allen en ruimte voor echte ont-plooiing.

Ni Hau

Leeftijd Vanaf 3 jaar.

Doel: Stil worden, de aandacht naar binnen richten, groot en rechtop zitten.

Vorbereiding: Alle kinderen zitten in een rij tegen de wand of in de kring.

Het verhaal: Pan Dao, de bamboebeer, zit stevig op de grond en steunt de hemel met zijn kop. De kinderen voelen in hun lichaam en worden een minuut lang stil. Aansluitend begroeten leerkracht en kinderen elkaar met een buiging, waarbij ze de handen voor het lichaam als een Indische groet tegen elkaar aan houden en zeggen: “Ni hau” (Chinese goedendag). Als ezelsbruggetje kan men ‘nie houwen’ – jij mij niet en ik jou niet – gebruiken.

Aanvullende tips: De stiltefase wordt door de aankondiging van de leerkracht ingeleid en beëindigd. Als hulpmiddel kan een klankschaal of een gong ondersteunend zijn. De begroeting varieert met de leeftijd van de kinderen. Vanaf 5-6 jaar wordt de beer weggelaten en de stiltefase kan langer duren. De leerkracht kan erop wijzen, dat de begroeting niet alleen voor haar geldt, maar voor allen in de ruimte: de hele groep, ook als men niet ieder afzonderlijk groet.

Wat kinderen er prettig aan

vinden: Het ritueel als vertrouwd element en de grappige begroeting ‘Ni hau’.



De tijger

Leeftijd: 3 – 6 jaar.

Doel: Geluidloos sluipen en lekker luid brullen, zelfcontrole over je stil inhouden en je heel luid laten gelden.

De oefening: Een volwassene (later ook een kind) zit argeloos in een deel van de ruimte. De kleine tijgers sluipen geluidloos naderbij en op een stiekem commando brullen ze zou luid, dat de volwassenen er enorm van schrikt.

Aanvullende tips: In de vrije natuur verlamt een leeuw zijn prooi met een brullen dat door merg en been

gaat. De oefening is geschikt voor een positieve groepsdynamiek, omdat alle kinderen samen zachtjes sluipen en dan luid brullen. In deze oefening gaat het de kinderen heel gemakkelijk af om stil te zijn en geluidloos te sluipen.

De concentratie op de stilte ontlaadt zich dan enorm, en ze kunnen de kracht van hun stem beleven. Het contrast tussen gespannen stilte en verlossend brullen werkt in deze oefening sterkmakend.

Wat kinderen er leuk aan vinden: Iemand erg laten schrikken.



Het reejong

Leeftijd: Vanaf 3 jaar.

Doel: Snel reageren, de zwaarte-kracht en de bescherming van de aarde, van de bodem benutten.

Vorbereiding: Het reejong is klein en zwak, het heeft geen wapens, hoorns of klauwen en kan niet zo snel wegrennen. Dus heeft het een andere tactiek: het laat zich snel op de grond vallen en blijft daar heel rustig liggen. Zo wordt het door mogelijke vijanden niet gezien of gehoord.

De oefening: De reejongen lopen heel, heel zachtjes en oplettend door de ruimte. De leerkracht staat in het midden of beweegt zich met de kinderen in een kring en klapt

plotseling een keer in de handen (knakken van twijgen). Meteen laten allen zich op de grond vallen en blijven daar liggen. De leerkracht let erop, dat de kinderen niet gaan zitten of liggen, maar dat ze zich laten vallen doordat ze spontaan ontspannen. Als dat in principe functioneert, kunnen de kinderen na elkaar het 'gevaar' spelen en zelf in de handen klappen; tot elk kind aan de beurt geweest is.

Wat kinderen er leuk aan vinden: Deze oefening doen klein en groot even graag. Ze vinden het leuk om snel te zijn en ze vinden het leuk om zelf in de handen te klappen en te beleven dat daarop iedereen neervalt.



De schouderworp

Leeftijd: Van 3 tot 8 jaar.

Doel: Rond worden, spanning opbouwen, rollen en opstaan.

Hulpmiddelen: Judo- of Tatami-matten als onderlaag

Vorbereiding: De leerkracht zit op de grond met gespreide gestrekte benen (weerzijden). Het kind staat achter haar. Het heeft voldoende plek nodig om te kunnen rollen en opstaan zonder andere kinderen in gevaar te brengen.

De oefening: De leerkracht doet alsof ze het kind een ellenboogstoot in de buik van het kind geeft, het kind buigt daarbij iets naar voren, de leerkracht pakt het kind zacht bij de nek en trekt het over haar schouder. Door de greep in de nek wordt het hoofd beschermd en de richting aangegeven. Het kind moet rond en soepel worden en evengoed een noodzakelijke spanning en structuur opbouwen, over de schouder glijden, een rol maken en weer opstaan. De leerkracht leidt het kind met haar armen en ondersteunt het rollen.

Opmerking: Het hoofd van het kind mag de grond niet raken! De oefening is een voorbereiding op de voorwaartse rol.

Variatie: Als het kind genoeg vertrouwen en ervaring heeft, kan het zelfstandig en zonder ondersteuning over de schouder glijden en afrollen.

Wat de kinderen er leuk aan vinden: Geborgen en veilig over de schouder van een volwassene te rollen en ongedeerd weer op te staan; de rol op zich. De oefening wordt vaak door de kleinere kinderen aangevraagd. De groten houden ervan om de rol zelf en zonder hulp van anderen te realiseren.



De vuurdraak

Leeftijd: Vanaf 3 jaar.

Doel: Kracht ontplooiën vanuit het eigen centrum en daarbij geaard blijven.

De oefening: De kinderen zijn de draken. Ze lopen ritmisch in een kring en de leerkracht telt 1,2, 3 en bij 4 spuugt de draak vuur in de kring. Daarbij roepen de kinderen bijvoorbeeld: "Vuur"!

Zij zinken daarbij in hun centrum om stabiel te worden en de handen en armen spreiden zich uit naar het midden van de kring, zij geven het vuur vorm.

Wat kinderen er leuk aan vinden:
Vuur spuwen, draken spelen.



De berenschommel

Leeftijd: Vanaf 3 jaar.

Doel: Rond worden, spanning opbouwen.

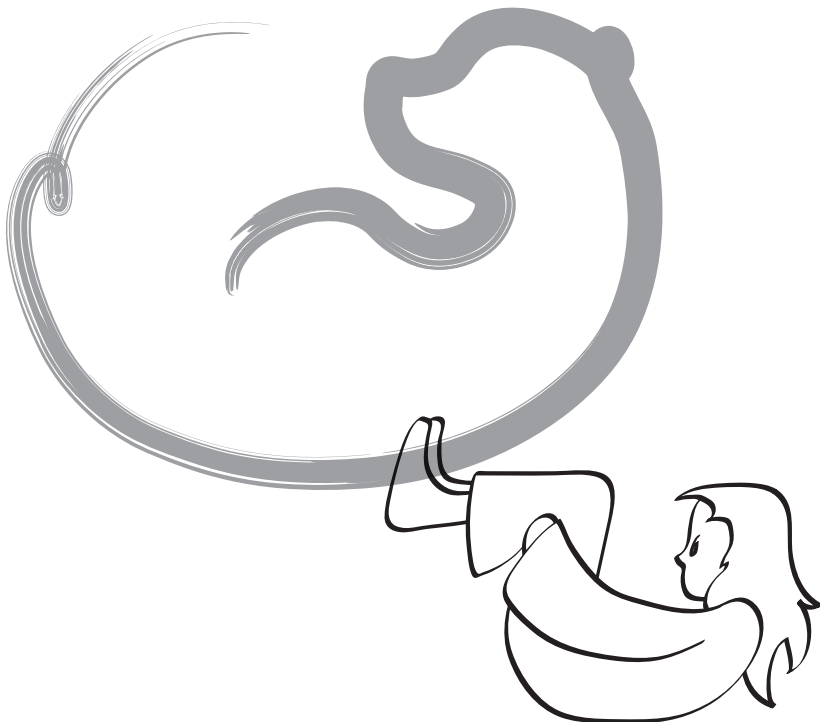
Hulpmiddelen: Judo- en of tatamimatten op de grond.

De oefening: Zittend trekken de kinderen de knieën naar het lichaam, de armen om de benen

geslagen, de kin wordt tegen de borst gedrukt, zodat de rug rond wordt. Een beetje aanzetten om naar voor en achter te schommelen.

Opmerkingen: Het hoofd mag de grond niet aanraken. Vooroefening voor alle valrollen.

Wat de kinderen er leuk aan vinden: Zonder hulpmiddelen te schommelen.



Duiken

Leeftijd: Vanaf 3 jaar.

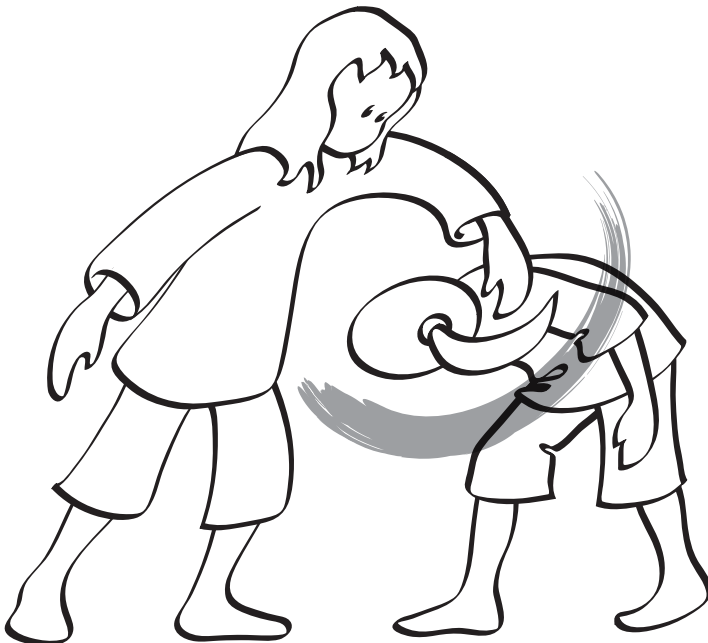
Doel: Uitwijken, anticiperen op een beweging, flexibiliteit en aarden, goede timing.

De oefening: Beide kinderen staan tegenover elkaar en goed geaard in de stabiele boogstap. Een kind pakt de nek van het andere kind met de bedoeling om het daar vast te houden. Het partnerkind biedt geen weerstand, maar duikt voor de grijpende hand met een cirkelbeweging van het hele lichaam weg, anticipeert op de grijpende hand, zodat deze nu in de leegte grijpt. Daarbij beweegt het gewicht van

het uitwijkende kind over zijn voorste been naar het achterste been. Vervolgens worden de rollen omgedraaid, en het tweede kind grijpt naar de nek van het eerste kind. Als het partnerkind te vroeg beweegt, volgt de hand niet. Beweegt het partnerkind te laat dan wordt het gevangen.

Wat kinderen er leuk aan vinden:

De partneroefening en het snelle en zachte, vloeiende uitwijken, het gevoel van 'mij krijg je niet!', de ervaring met welk gemak je je aan een bedreigende aanval kunt onttrekken.



De beren schuren hun ruggen

Leeftijd: Vanaf 5 jaar.

Doel: Goed geaard blijven (stevig op de eigen voeten staan) hoewel je leunt tegen een ander, een prettige aanraking die leuk is, de eigen rug bewust waarnemen, een gemeenschappelijke beweging ontdekken die beiden prettig vinden.

De oefening: We laten de kinderen als beren door de ruimte waggelen, losse knieën, bungelende, ontspannen armen en schouders, schommelende loop. Al het gewicht vloeit via de voeten in de aarde.

Dan komt het berenkind dicht bij een ander berenkind. Ze gaan met de ruggen tegen elkaar staan, beginnen tegen elkaar te leunen, letten daarbij op om stevig op hun eigen voeten te blijven staan. Dan beginnen ze hun ruggen tegen elkaar te wrijven: zoals een beer zijn rug krabt tegen een boom. Na een poosje gaan ze uit elkaar en zoeken waggelend een ander berenkind voor de oefening.

Opmerking: Deze oefening gaat goed met jongere kinderen en met kinderen die niet verlegen zijn om elkaar aan te raken. Bij oudere kinderen, zelfs pubers, moet men goed bekijken of en hoe het in een groep gaat.

Wat kinderen er leuk aan vinden: Dat niet zelf je rug krabben is grappig en mensen doen zo iets eigenlijk niet. Het is ook helemaal niet zo gemakkelijk om zich daarbij niet per ongeluk door de ander om te laten duwen. Bij de oefening wordt veel gelachen.



Buik, handen en voeten met licht vullen en verbinden

Leeftijd: Vanaf 3 jaar

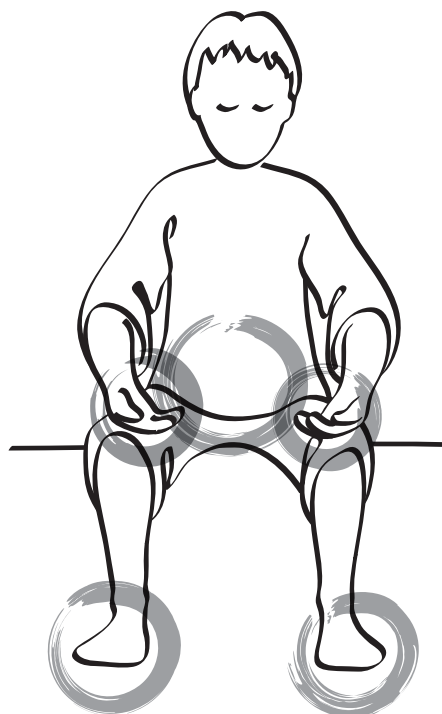
Doel: Een energetische verbinding van het onderste Dantien (dat is ook het centrum van waaruit idealiter elke beweging moet worden gestuurd) naar de handen en naar de voeten opbouwen.

De oefening: De kinderen zitten. Ze brengen de aandacht zo diep mogelijk naar binnen naar het onderste Dantien in de buikruimte onder de buiknavel en laten daar warmte en licht ontstaan.

Nadat ze een poosje in dit licht en in de warmte van het onderste Dantien gerust hebben, brengen ze de aandacht naar de handen en laten ook die vullen met licht. Na een poosje doen ze hetzelfde met de voetzolen. Ze laten een energieveld uit licht rondom de voeten ontstaan en rusten een paar ademhalingen lang daarin. In het laatste deel van de oefening laten ze vanuit het onderste Dantien energetische verbindingen (banden van licht of onzichtbare zijden draden) naar de

handen en voeten ontstaan, en ze rusten enkele ademhalingen gelijktijdig in de handen, voeten en het onderste Dantien.

Aanvullende tip: In de handen en voeten is het licht in de regel gemakkelijker te vinden, omdat wij daartoe beschikken over vele zenuwreceptoren. Lichtwaarneming is in de regel verbonden met een opfleuren van de stemming van de beoefenaars.



De lichtbal

Leeftijd: Vanaf 6 jaar.

Doel: Een energieveld om het lichaam opbouwen, diep ontspannen, een beschermende ruimte creëren.

De oefening: De kinderen gaan op de grond zitten, leggen de handen op de buik onder de buiknavel en verzamelen hun aandacht daar in de grote ruimte van het onderste Dantien. Ze ademen in deze ruimte en voelen of daar warmte of licht wil opduiken. Als dat zo is, dan laten ze het licht groot worden, zodat de onderbuik vult en zich rondom het bekken kan uitbreiden. Ze rusten enkele ademhalingen in dit licht.

Variaties/gevorderden: Bij de tweede stap verzamelen de kinderen hun aandacht in het middelste Dantien in de borstruimte, in het gebied van het borstbeen. Ze voelen ook in deze ruimte hun ademhaling. Met elke uitademing kunnen ze een gouden licht laten ontstaan, dat zich van daaruit uitbreidt, feller, intensiever wordt en al snel de borstruimte vult. Dan breidt het licht zich op armlengte rondom het lichaam uit tot een grote lichtbal (het grote Dantien).

De kinderen kunnen een poosje in dit licht rusten en van zijn werking genieten.

Aan het einde van de meditatie moet het licht terug in het onderste Dantien gestuurd worden. De oefening moet bewust daar geëindigd worden.

Aanvullende tips: Wordt de aandacht in het Grote Dantien gebundeld, dan vult ook de energie van het lichaam deze ruimte. De lichtbal kan door de kinderen gebruikt worden als een beschermende ruimte.

Wat kinderen er leuk aan vinden: Een diepe ontspanning vinden.



Energiecentra met klanken activeren

Leeftijd: Vanaf 5 jaar.

Doel: Klanken toewijzen aan bepaalde energiecentra en hen activeren met het trillen van de klanken, vitalisering en harmonisatie van het hele systeem.

De oefening: De kinderen staan of gaan aandachtig door de ruimte en brengen klanken voort. Daarbij stellen ze zich voor, dat de klank trilt in de overeenkomstige energiecentra.

Als de kinderen het prettig vinden, kunnen ze de kleuren in hun verbeelding erbij nemen.

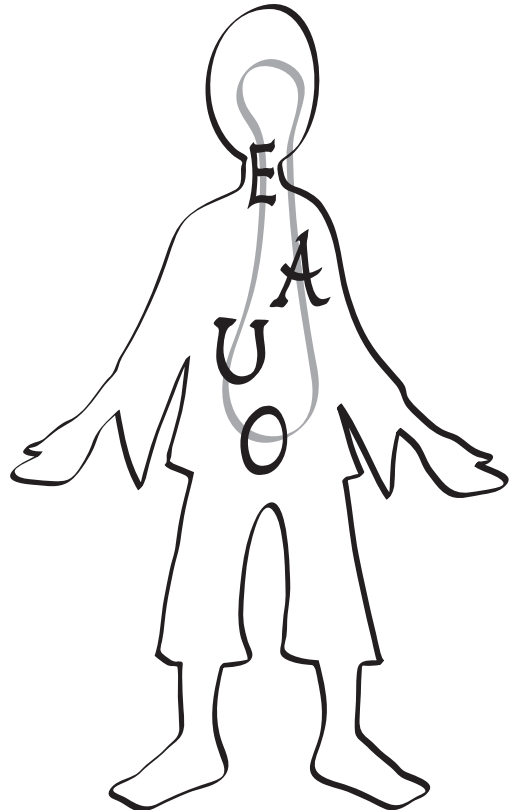
De 'Aaaaaa' kan het eerst geoefend worden. Deze klank, die in het hartgebied ontspringt, kan als basis genomen worden. Aan het eind kan hiernaar teruggekeerd worden. Ik adviseer de volgorde zoals de klanken hieronder op een rij gezet zijn:

'Aaaaaa....' in het middelste Dantien (hartcentrum), rood.

'Oooooo.....' in de onderbuik, basis van het onderste Dantien, blauw.

'Uuuuu.....' in de plexus solaris, bovendeele van de buik, groen.

'Eeeeeee....' in de hals, strottenhoofd, bruin.



Voetmassage

Leeftijd: Vanaf 3 jaar.

Doel: Aandacht naar de voeten brengen, stabiliseren, angsten afbouwen, verdieping van bewust voelen.

De oefening: De kinderen zitten op de grond en beginnen over hun voetzolen te strijken in de richting van de hiel naar de bal van de voet en terug. Vooral het gebied van het acupunctuurpunt 'Borrelende bron' in het midden van de voorvoet (in het kuiltje van de bal van de voet) moet daarbij extra aandacht krijgen. Het kan spannend zijn om beide voeten na elkaar te onderzoeken en te masseren en de verschillen daarbij te voelen. Daartoe masseren de kinderen eerst de ene voet, nemen dan een kleine pauze. We vragen hen om goed na te voelen: 'Hoe voelt de ene voet nu aan, hetzelfde als de andere?' En dan pas komt de andere voet aan de beurt. Ook hier kan men aansluitend nog een keer navoelen.

Aanvullende tips: Deze oefening helpt tegen angst en onzekerheid. Het is een andere manier om 'in de voeten te komen'. Dat wil zeggen via de voeten een goed contact met de aarde, met de grond te krijgen. Daarmee gebruikt men een krachtbron die gemakkelijk verloren gaat als de energie naar boven in het hoofd stijgt en zich uit in gepieker

en angsten. Dit 'in de voeten komen' is een wezenlijk aspect van de Qigong.

Professor Lin vertelde over een student die grote examenangst had en naar hem toe kwam en om hulp vroeg. Professor Lin liet hem deze oefening zien. De student oefende bij elke gelegenheid en kwam goed door de examens. Toen professor Lin hem na 30 jaar weer ontmoette, vertelde deze hem dat hij de oefening nog steeds doet, omdat ze hem steeds weer goed had gedaan en had geholpen in het leven.

Het is een eenvoudige oefening die kinderen ook thuis kunnen doen, zelfs voor de televisie of op de bank. Dan kunnen ook beide voeten tegelijk (ieder met een hand) gemasseerd worden. Een voetbad kan het effect van de oefening thuis ondersteunen.

Wat kinderen er leuk aan vinden:
Het rustgevende effect.



Via spel naar balans

Taiji en Qigong voor kinderen en degenen die ermee werken

Dit omvangrijke leerboek is gebaseerd op de onmeetbare schat aan ervaring van de Qigong, Taijiquan, Yoga, Kung Fu en Aikido. Het richt zich tot volwassenen die met kinderen werken. Het presenteert deze oeroude levenskunst op een manier die op een speelse wijze toegang biedt aan kinderen en jeugdigen.

De meer dan 120 oefeningen hebben zich bewezen in het jarenlang werken met kinderen. Van dynamische oefeningen tot stille meditatie biedt het boek ervaringen voor alle moeilijkheidsgraden, leeftijden en een doelgericht en onderbouwd ontwikkelingstraject van eenvoudig naar complex. Het moedigt verlegen kinderen aan om hun zelfbewustzijn te vinden, 'wildebrassen' om ook te genieten van rust en alle kinderen en jongeren om hun balans te ontdekken, te ontwikkelen en te beschermen.

Zowel gefundeerde achtergrondkennis als een pedagogisch en didactisch deel vullen het praktijkdeel aan tot een geheel. Dit maakt een veilig begeleiden van de oefeningen in groepen kinderen en jongeren mogelijk, hetzij in verenigingen, scholen, kinderopvang of in de vrije tijd.

Testudo Publishing

