

Waterval-ontspanningsmeditatie

Je kunt onderstaande tekst langzaam voorlezen om kinderen te helpen zich te ontspannen voorafgaand aan een meditatie.



Een prachtige waterval van wit licht stroomt, van boven naar beneden, over je heen. Het licht stroomt over je hoofd om het te ontspannen. Je voelt hoe je hoofd zich ontspant.

De waterval beweegt zich over je nek en schouders. Je nek en schouders ontspannen zich en laten alle spanning en stress los die zij met zich meedragen.

Nu stroomt de waterval over je armen. Je voelt hoe je armen zich ontspannen, er is nu niets dat zij hoeven doen.

De waterval stroomt over je rug. Je rug laat alle spanningen los en ontspant zich.

De waterval stroomt over je borst en je maag en helpt je borst en maag om los te laten. Je voelt hoe je borst en je maag zich ontspannen, hoe ze woede, verdriet en pijn laten wegstromen.

De waterval stroomt verder naar beneden over je benen en voeten. Je voelt hoe je benen en je voeten alles loslaten en rusten.

De prachtige waterval van wit licht stroomt nu over je hele lichaam. Blijf nog even onder deze waterval van licht staan en voel hoe het je hele lichaam ontspant en heelt.

Bron: Thich Nhat Hanh, *Planting Seeds. Practicing Mindfulness with Children* (2011), p. 95.
Vertaling: Tineke Spruytenburg