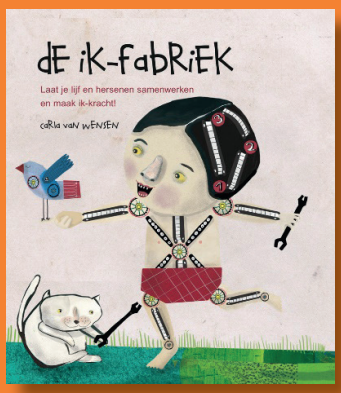
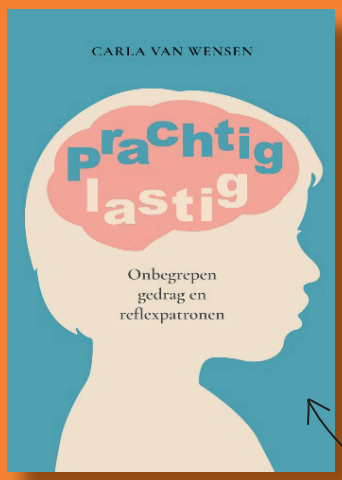
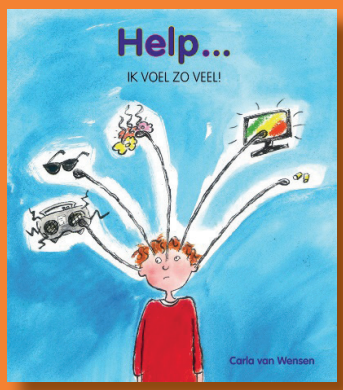
Kind in evenwicht

SAMENSPELOEFENINGEN







Hier vind je een aantal oefeningen- en een waterdrink tip- die goed werken wanneer je overprikkeld bent. Het helpt mee om te ontspannen als je een vol hoofd hebt, verdrietig bent of moe. De oefeningen komen uit het boek 'de Ik-fabriek: laat je lijf en hersenen samenwerken en maak Ik-kracht'. Een boek vol informatie over het brein en bewegen. Wat gebeurt er als je stress hebt. In je lijf? In je brein? Waarom gebeurt het? Wat kun je doen om het makkelijker te maken?
Het is geschreven voor het kind van 7-12 jaar en voor ouders.

Deze download ontvang je naar aanleiding van de interview reeks van Ingrid Bax over het strong-willed kind.

Eigenlijk hebben de bewegingen en de oefeningen alles te maken met reflexintegratie. Daar kun je meer over lezen op mijn **site, en via mijn blogs, facebook, linkedin en www.carlavanwensen.nl**

Over reflexintegratie is vorige maand mijn nieuwe boek uitgekomen.

Prachtig lastig: reflexpatronen en niet begrepen gedrag.

https://www.swpbook.com/boek/2207/prachtig-lastig

https://www.swpbook.com/boeken/14/boeken-voor-kinderen-tot-12-jaar/1980/de-ik-fabriek

https://www.swpbook.com/boeken/14/boeken-voor-kinderen-tot-12-jaar/1433/help-ik-voel-zo-veel

Veel plezier,
Carla van Wensen

Kind in evenwicht

www.carlavanwensen.nl
info@carlavanwensen.nl

Water drinken geeft snellere en betere lichaamsseintjes én een helder hoofd

Je lichaam bestaat voor het grootste gedeelte uit water. Water vervoert voedingsstoffen en andere stoffen door je lijf. Als je water drinkt, komen de seintjes die je hersenen en je lijf aan elkaar geven sneller op de juiste plek aan. Water zorgt er ook voor dat je van je afvalstoffen afkomt. Afvalstoffen zijn stoffen die je lichaam niet meer nodig heeft. Als je stress hebt, maakt je lichaam veel afvalstoffen aan. Je raakt deze stoffen kwijt door te plassen en te zweten. Dat kan alleen als er genoeg water is in je lichaam. Zo houd je je lichaam schoon. Daarnaast zorgt water ervoor dat je lichaam warm blijft.

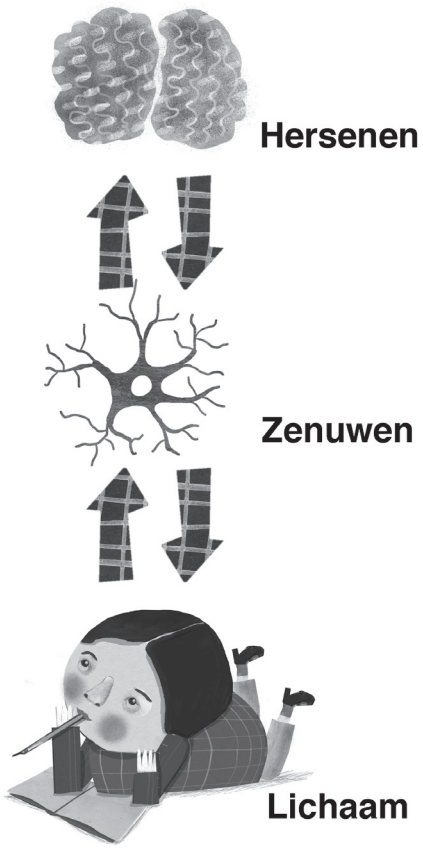
Misschien begrijp je het verhaal over water beter als je aan een vis in een vissenkom denkt. Wat gebeurt er met de vis als je zijn water niet verschoont? De kom wordt viezer en viezer. De vis krijgt al deze viezigheid in zijn lijf. Als je niet op tijd zijn water verschoont, zal de vis uiteindelijk ziek worden. Zo werkt het ook in jouw lichaam. Alle cellen in je lijf hebben water nodig. Hoe schoner dit water is, hoe beter de cellen hun werk kunnen doen.

Drink het liefst twee glazen water per dag, naast je andere drinken.

Liggende acht massage

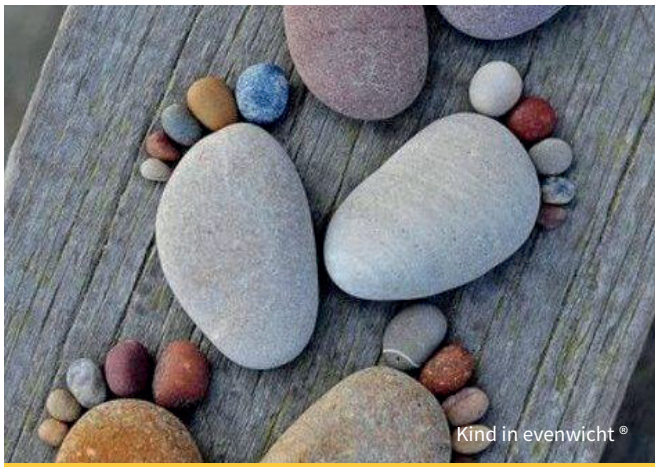
Ga lekker op je buik liggen of ga op een stoel voor een tafel zitten. Als je zit, leg je een kussen voor je neer op de tafel waar je je armen omheen legt en leg je je hoofd op het kussen. Vraag of iemand je rug masseert.
Degene die de massage bij jou doet, doet het **volgende:**
Zachtjes de nekspieren kneden, van de spieren hoog in de nek tegen de schedelrand tot de spieren bij de schouders (drie minuten).
Daarna:
Met de handen tussen de schouderbladen rechtopstaande en liggende achtjes maken over de schouderbladen. Langzaamaan worden de achten steeds groter tot er helemaal van schouderbladen tot stuitje (en weer terug naar de schouders) gemasseerd wordt.

Hoe voelt dat?



Kind in evenwicht®

www.carlavanwensen.nl
info@carlavanwensen.nl



Ontspannen via je voeten

Wist je dat er onder je voeten energiepunten zitten die ervoor zorgen dat je je kunt ontspannen? Probeer het maar eens uit.

Vraag iemand die je lief vindt en vertrouwt om jouw voeten te masseren.
Je ligt met blote voeten op je rug. Als je liever op je buik of op je zij wilt liggen, mag dat natuurlijk ook.

1. Zet twee duimen op het midden van de voet zool. Wrijf met één duim van het midden van de voet naar de bal van de voet en met de andere duim naar het begin van de hiel (herhaal dit tien keer).
2. Masseer de zwemvliezen tussen de tenen. Draai hier rondjes, tien tellen per teen.
3. Knijp zachtjes in de tenen, begin bij de grote teen. Kneed deze vanaf de voet tot de nagel en doe dit verder bij alle tenen.

Als je het niet fijn vindt wanneer iemand aan je voeten zit, mag je ook je sokken aanhouden. Dan kriebelt het minder erg en went je voet er sneller aan. Je kunt deze oefening natuurlijk ook heel goed bij jezelf doen. Probeer het maar eens uit.

Tip

Wist je dat je speciale olie kunt kopen die heel lekker ruikt? Je kunt kiezen uit heel veel verschillende geurtjes, zoals lavendel, vanille of citroen. Als je deze op je voeten smeert, helpt het mee om te ontspannen, waardoor je je fijner voelt of bijvoorbeeld beter kunt slapen. Je kunt ook een beetje op de binnenkant van je polsen smeren.

Ballonnenspel

Werken via je rug zorgt ervoor dat je je denken en voelen met elkaar kunt verbinden. Het zorgt ervoor dat je weer vertrouwen krijgt. Dingetjes op zijn beloop durft te laten.

Ga met je rug naar elkaar toe zitten of staan.
Klem een opgeblazen ballon tussen jullie ruggen, net onder de schouderbladen. Voel hoe hard of zacht je moet duwen: de ballon moet blijven zitten! Welke bewegingen kun je samen maken? De ballon mag niet vallen en je rug moet goed rechtop blijven. Je strekt jezelf dus zover mogelijk uit.
Buig eens naar links en naar rechts met je rug. (Let op: als de een naar rechts beweegt, moet de ander naar links bewegen!) Doe dat ook eens van voor naar achter. (Let op: als de een buigt, moet de ander strekken, anders valt de ballon.)
Hoe spannend is het om deze oefening met een gevulde waterballon te doen?

Kind in evenwicht