

UITLEG BIJ DE GELEIDE MEDITATIE



In deze geleide meditatie richten we onze aandacht op de geluiden in de natuur, om op die manier onze gedachtestroom eventjes te stoppen.

Je kan deze meditatie gewoon in de klas doen met het audiofragment, of je kan ze ook buiten op de speelplaats of in de speelweide doen op een rustig moment (zonder audiofragment dan). Daar vraag je aan de kinderen om zich te concentreren op alle geluiden die ze horen.

Ga je op daguitstap? Dan kan deze meditatie ook een perfect rustmomentje zijn tijdens jullie dag.

Ben je al een tijdje aan het mediteren? Dan nodigen wij je graag uit om eens in een park te gaan zitten waar nog andere mensen aanwezig zijn. Hou je ogen open en richt je blik op een boom of een ander voorwerp. Probeer je nu enkel te focussen op de geluiden die je hoort zonder rondom jou te kijken. Als je merkt dat je afgeleid wordt door iets in je omgeving dan keer je gewoon terug naar de focus op iets in je omgeving en richt je je aandacht naar de geluiden rondom je.