

Schildpadtijd

Oefenen in aandacht

Gritta Maes



Schildpadtijd

Oefenen in aandacht

Gritta Maes

Schildpadtijd

Oefenen in aandacht



INHOUD

- 6 KENNISMAKING
- 8 KEYA'S SCHILDPADTIJD TIPS



Lente

- 10 LENTEMORGEN - NIEUW BEGINNEN**
Nootje is voor het eerst uit het nest. Keya begint aan een nieuw jaar wanneer ze uit haar winterslaap ontwaakt. De dieren ontmoeten elkaar op verrassende wijze. Ben jij nieuwsgierig naar het eerste verhaal?
- 12 OEFENEN IN AANDACHT
- 14 LENTEMIDDAG - JE VERBONDEN VOELEN**
Je kunt je verbonden voelen met mensen, dieren en plekken. Soms heeft het tijd nodig om je te verbinden. Af en toe voel je het direct, bij de eerste ontmoeting. Zo ook bij Keya en Nootje. *Luister maar.*
- 16 OEFENEN IN AANDACHT
- 18 LENTEAVOND - SCHILDPADTIJD NEMEN**
Keya neemt elke dag een moment Schildpadtijd. Dan zit ze stil en doet schijnbaar niets. Nootje vindt het saai. Hij wil spelen en rennen. Tot Keya vertelt wat Schildpadtijd is. *Neem jij Schildpadtijd met Nootje?*
- 20 OEFENEN IN AANDACHT
- 21 **MEDITATIE 1: SCHILDPADTIJD NEMEN**



Zomer

- 22 ZOMERMORGEN - PAUZELN**
De vrienden gaan op pad naar Keya's bijzondere plek. Haast en spoed zijn zelden goed. Dat merkt Nootje wanneer hij te veel noten opschrokt. Keya leert hem op de Schildpadtijdmanier te eten. *Jij kan het ook.*
- 24 OEFENEN IN AANDACHT
- 26 ZOMERMIDDAG - GELUIDEN HOREN**
Op deze zwoele, zonnige zomerdag zijn de dieren onderweg naar Keya's bijzondere plek. Nootje verzamelt schatten en raakt Keya kwijt. *Vindt hij haar terug? Luister mee naar de zomergeluiden in dit verhaal.*
- 28 OEFENEN IN AANDACHT
- 29 **MEDITATIE 2: GELUIDEN KOMEN EN GAAN**
- 30 ZOMERAVOND - DANKBAAR ZIJN**
De vrienden komen aan op Keya's bijzondere plek. Ze zijn er niet alleen. Nootje toont zijn schatten. *Welke schat laat hij achter als dankbaarheid voor die plek?*
- 32 OEFENEN IN AANDACHT
- 34 **ILLUSTRATIE: DE VIER SEIZOENEN**



Herfst

- 36 HERFSTMORGEN – HET DRUK HEBBEN**
Nootje heeft geen tijd om te ontbijten. Hij heeft het druk met noten verstoppen. Een ongeluk doet hem pauzeren. Een zomerschat uit zijn rugzak komt nu van pas. *Welke schat is het?*
- 38 OEFENEN IN AANDACHT
- 40 HERFSTMIDDAG - DELEN**
Broer, Zus en Nootje verzamelen een overvloed aan noten. Maar wat doen de buureekhoorns in hun bos? *Waarom schrikt Keya op uit haar middagdutje? Ontdek wat er aan de poot is in dit verhaal over stelen en delen.*
- 42 OEFENEN IN AANDACHT
- 43 **GEDICHT: KEYA KAN NIET KIEZEN**
- 44 HERFSTAVOND - JEZELF GRAAG ZIEN**
De eekhoorns hebben er vrienden bij. Wanneer ze afscheid nemen, is Nootje verdwenen. Het is Keya die hem in een holletje vindt. *Waarom verstopt de eekhoorn zich? Blader door naar dit avontuur.*
- 46 OEFENEN IN AANDACHT
- 47 **MEDITATIE 3: HARTSTRALEN**



Winter

- 48 WINTERMORGEN – KOMEN EN GAAN**
Keya is klaar voor haar winterslaap. Nootje wil niet dat ze weggaat. *Wat volgt, is een belangrijke les over komen en gaan. Keya geeft Nootje een afscheidsgeschenk. Nootje wil ook iets geven. Maar wat?*
- 50 OEFENEN IN AANDACHT
- 52 WINTERMIDDAG - DENKEN EN VOELEN**
Nootje mist zijn vriendin. Hij is alleen met zijn gedachten en gevoelens. *Verdrietig zit hij op een tak. De rugzak valt naar beneden. Daar zitten Keya's brief en de laatste zomerschat in. Lees verder hoe dit verhaal afloopt.*
- 54 OEFENEN IN AANDACHT
- 56 WINTERAVOND - ADEMEN**
Buiten woedt een sneeuwstorm. De familie eekhoorn zit gezellig in haar nest. Nootje mist Keya heel hard: het moment om de brief te openen. *Wat staat erin? Komt hij nog te weten hoe dat gat in Keya's schild kwam?*
- 58 OEFENEN IN AANDACHT
- 59 **MEDITATIE 4: ADEM VRIEND**
- 60 **WAT IS MINDFULNESS?**
- 62 **INSPIRATIEBOEKENKAST**
- 63 **OVER DE AUTEUR EN ILLUSTRATOR**



Lieve lezer,

Het boek dat je in handen hebt, gaat over ‘Schildpadtijd’. Het is de tijd die je neemt om met volle aandacht in het moment te zijn. Alles mag er zijn zoals het zich aandient: de prettige en minder prettige gevoelens, gedachten en gebeurtenissen. Een ander woord hiervoor is mindfulness.

Een vriendelijk en vrolijk dier toonde mij hoe je Schildpadtijd kunt nemen. Zij leert het in dit boek ook aan Nootje én jou. Haar naam is Keya. Op een dag wandelde ze mijn tuin in. Keya is een speciaal dier. Ze kan heel stil zitten en langzaam lopen. Ze merkt op wat er in en rondom haar gebeurt. Ze ziet zichzelf graag, ook op moeilijke momenten. Wat deze schildpad kan, kan jij ook. Door de verhalen te lezen, regelmatig te oefenen en de meditatie te beluisteren in dit boek, leer je jezelf goed kennen en graag zien.

Nootje is een eekhoorn. Elke ochtend doet hij zijn ronde in het bos. Hij weet perfect waar de lekkere hapjes te vinden zijn. Mijn hart lacht van vreugde wanneer ik hem van tak naar tak zie springen. Nieuwsgierige Nootje noem ik hem. Overal steekt hij zijn snuffelende snuit in. De twee dieren zijn dikke vrienden. De verhalen in dit boek vertellen over hun avonturen van de lente tot de winter.

Maar voor je verder leest, eerst nog even dit: wat heb je nodig om Schildpadtijd te nemen?

- Een flinke portie nieuwsgierigheid.
- Een rustige plek waar je je goed en veilig voelt.
- Je ademhaling en zintuigen zoals je oren, ogen, neus, mond en huid.
- Iemand om het samen mee te doen. Dat is dubbel zo gezellig.

Ik wens je een ontspannende, leerrijke en schitterende Schildpadtijd toe in het gezelschap van Keya en Nootje.

Mevrouw Vlecht

KEYA'S SCHILDPADTIJDTIPS

Bij dit boek horen vier ingesproken meditaties.

De opnames kan je downloaden via www.schildpadtijd.be.

De teksten vind je op bladzijden 21, 29, 47 en 59 om zelf voor te lezen.

Gebruik hierbij een instrument dat nagalmt zoals een belletje, tingsha, klankschaal, triangel of cimbaaltje. Heb je geen instrument?

Gebruik dan een glas of een metalen kom.

Vind een
rustige
Plek.

Begin er
uitgerust
aan.

Doe het
samen.

Het moet
niet.
Het mag.

Je
ogen
sluiten
mag.

Praat
over
wat je
ervaart.

Neem
het
regelmatig.

Doe niet
te hard je
best.

Wees
aardig
voor jezelf.

Glimlach.

LENTEMORGEN - NIEUW BEGINNEN

Het is een zachte en zonnige ochtend. Bosuilen krassen een laatste roep en zoeken hun nest op. Lentebloemen pronken met hun kleuren. Jonge blaadjes ritselen in de wind.

Daar ritselt nog iets. Het is de eekhoorn. Met zijn kleine klauwen klautert hij langs de boomstam naar beneden. Wat doet hij daar zo vroeg? Nootje is voor het eerst uit zijn nest. Alles wat hij ziet, hoort en ruikt is nieuw. Hij rent en springt. Hij zoekt en zingt. Soms struikelt hij over zijn staart. Op een stevige steen komt hij tot stilstand. Zijn kraaloojes zien elke beweging. Zijn snuffelende snuit vangt geuren op van bloesems en begraven noten. Een zuchtje wind speelt met zijn pluimoortjes.

'Sapperdenootjes!' roept hij plots. Hij wankelt op z'n pootjes en glijdt pardoos op de grond. Ongelovig wrijft hij in zijn ogen. 'Beweegt die steen?' De aarde naast hem breekt open. Een slaperig hoofd komt tevoorschijn. Twee ogen kijken hem verwonderd aan. Nootje lacht. Het hoofd glimlacht terug.

'Dag hoofd. Ik ben Nootje. Wie ben jij?'
'Ik ben schildpad Keya. Stond jij zonet op mijn schild?' Nootje knikt heftig van ja. 'Waar zit de rest van het schild en de pad?' grinnikt hij.
'Mmmm, onder de bladeren en de aarde. Jouw getrappel én de warme zonnestrallen wekten me uit een lange winterslaap.'
'Wat is een winterslaap?' wil Nootje weten.
'In de winter is het te koud voor deze oude schildpad. Dan graaf ik me onder. Ik eet en drink niet meer, maar slaap en droom.'
'Waar droom je over?'

'Van een nieuw begin.
Van nieuwe vrienden maken
en oude vrienden terugzien.
Van vers gras en zonnige dagen.'
'Ik ben voor het eerst weg van huis.' Nootje wijst trots naar zijn nest hoog in de boom.
'Dan is dit ook voor jou een nieuw begin. Samen nieuw beginnen is leuker dan alleen,' glimlacht Keya.

Ze wriemelt zich uit de hoop aarde en geeuwt haar bek wijd open. Ze rekt en strekt langzaam haar stijve nek en poten en ademt frisse lentelucht in.
Nootje doet haar na. Dat doet deugd.
'Nu ben ik jouw nieuwe vriend hè Keya?'
Wij tweetjes gaan samen nieuwe dingen doen!
Keya knipoogt hem toe. 'Goed plan, kleine man.'

Een vrolijk lied welt op uit Nootjes keel.

Ied're dag
Een nieuw begin
Ik rek me uit
En spring erin



Een nieuwe dag: 'je lijf groeten'

Iedere morgen is een nieuw begin.

Keya ligt na het wakker worden nog even op haar rug. Ze zegt 'dag' tegen haar lijf. Doe maar mee. Zeg in jezelf of luidop: 'Dag hoofd.' Rol je hoofd heen en weer. Of: 'Dag buik.' Voel je buik op en neer gaan. Zo doe je het van hoofd tot teen: 'Dag hoofd, schouders, armen, handen, vingers, rug, borst, buik, billen, benen, voeten en tenen.' Wil jij je neus, ogen of knieën begroeten? Ga je gang. Eindig wel steeds bij je voeten.

Zwier nu pas je benen uit bed. Zet je voeten plat op de grond. Voel de vloer onder je voetzolen. Sta rustig recht, klaar om een nieuwe dag in te stappen.

TIP:
DOE DE OEFENING
OOK EENS
OVERDAG,
ZITTEND OF
LIGGEND.

Nieuwe vrienden maken

Sluit je ogen. Denk terug aan het moment dat je je vriend(in) voor het eerst zag.

Waar was dat? Wat deden jullie? Wat zeiden jullie tegen elkaar? Wat vind je leuk aan hem of haar? Schrijf een briefje, maak een tekening, schenk een mooie steen of veer. Verstop de verrassing op een plek waar je vriend(in) die zeker vinden zal.



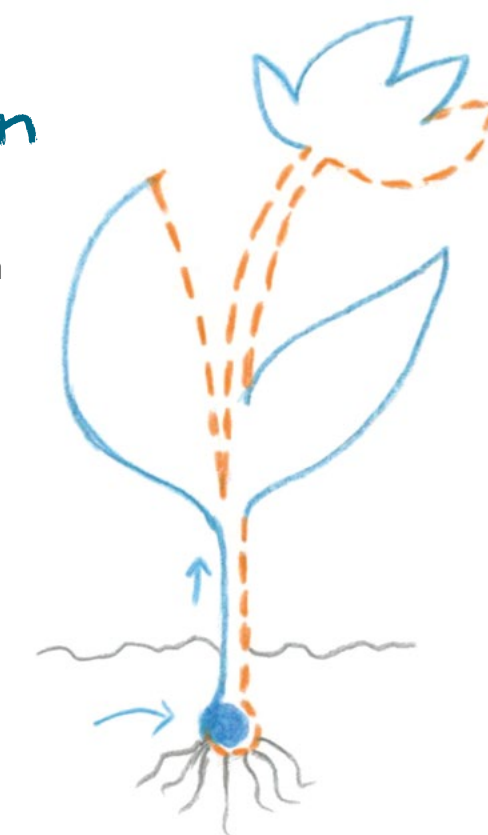
Nieuwe ademteugen


Elke teug lucht die je inademt is nieuw en zorgt voor verse energie.

Sta recht met je benen wat uit elkaar. Jij bent als een stevige boom. Je armen en handen zijn de takken. Je hoofd, lijf en benen zijn de stam. Uit je voetzolen groeien wortels de grond in. Strek je armen uit boven je hoofd. Ga op de toppen van je tenen staan. Maak je zo lang als je kan. Jouw takken raken de wolken aan. Laat ze weer zakken langs je lichaam. Adem in. Breng de takken in een grote boog zijwaarts omhoog. Voel hoe je groeit. Adem uit. Laat de takken in een grote boog zijwaarts zakken. Doe dit zo vaak als je fijn vindt.

Vingerademen

Leg je vinger op het blauwe beginpunt. Adem in op de volle lijn en uit op de stippellijn. Kies of je snel of traag in- en uitademt.











‘Schildpadtijd – oefenen in aandacht’ is een lees- en oefenboek over mindfulness voor kinderen van 5 tot 10 jaar en hun (groot)ouders, leerkrachten, therapeuten en begeleiders. Schildpad Keya en eekhoorn Nootje nemen je mee op aandachtavontuur via verbindende verhalen, eenvoudige oefeningen, ontspannende meditaties en sprekende illustraties.

Schildpadtijd traint de aandachtsspier op een plezierige manier.

Bij het grootbrengen van kinderen ligt de focus vooral op lichamelijke gezondheid: hygiëne, bewegen en slapen, gezond en gevarieerd eten. Samen Schildpadtijd nemen, ondersteunt hun én jouw mentale gezondheid.

Wie regelmatig Schildpadtijd neemt

-  ontwikkelt focus en geduld,
-  leert (intense) emoties beter aanvaarden en verwerken,
-  vergroot begrip en vriendelijkheid voor zichzelf en anderen,
-  krijgt zelfkennis en zelfvertrouwen,
-  voelt sneller aan wat nodig is om tot rust te komen,
-  heeft meer oog en dankbaarheid voor het alledaagse.



'Kan ik ook leren om Schildpadtijd te nemen?'
vraagt Nootje aan Keya.
'Jazeker. Kom maar naast me zitten.
Dan doen we het samen.'

Doe jij ook mee?

