

Stiltewandeling

De stiltewandeling is een vorm van meditatie en we willen je hierbij heel graag uitnodigen om deze wandeling effectief te doen. Zelfs meer dan één keer. Alvorens je deze wandeling doet samen met een kind of een jongere die jij wil begeleiding, is het nuttig om zelf eens te ervaren wat deze manier van wandelen met je doet.

Ga als volgt aan de slag:

Wandel in stilte (ook wanneer je wandelaars of tegenliggers tegenkomt tijdens de wandeling probeer je stil te blijven)

Breng je aandacht naar je voeten

Wees je bewust van je stappen, je bewegingen

Geef jezelf, het kind en/of de jongere volgende opdrachten mee:

Wat zie je?

Wat hoor je?

Wat ruik je?

Wat voel je?

Werk je met kleine kinderen dan kun je vooraf volgende uitleg geven:

Zo dadelijk starten we een magische wandeling en daardoor gaan we door een magische deur. Vanaf het moment dat we door de deur stappen verliezen we onze stem. We worden heel stil en praten dan niet meer. In de plaats daarvan krijgen we een ander zintuig dat extra goed zal werken (bijvoorbeeld: zien, horen, ruiken, voelen). Dit zintuig werkt extra goed en magisch. Dit zintuig gaat op zoek naar magische, mooie, opmerkelijke zaken (die we kunnen zien, horen, ruiken of voelen). Een volledige wandeling lang kunnen we dus niet spreken. We komen na de wandeling opnieuw door de magische deur en vanaf dan krijgen we onze stem pas terug.

Ervaar de rust tijdens de wandeling

Voel hoe de gedachten zullen afdwalen. Probeer echter steeds weer terug te keren naar de opdracht die jij koos: zien, horen, ruiken, voelen

Na de wandeling kunnen een aantal opmerkelijke zaken (die je tijdens de wandeling in je opnam) getekend worden. Op die manier blijft de rust nog wat langer doorwerken