

Het Krachtspel

Ontdek zonkracht, rotskracht
en windkracht in jezelf



Helen Purperhart

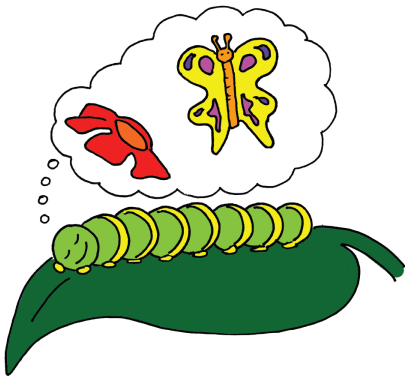
Auteur van de Kinderyogakaarten

Introductie

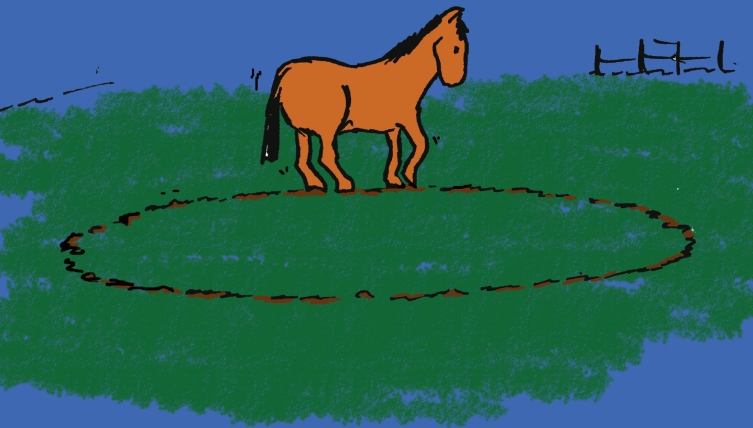
Het Krachtspel gaat er vanuit dat het unieke van ieder kind is terug te voeren op drie krachten. Iedere kracht heeft bepaalde eigenschappen die lichaam en geest aansturen. Bij een disbalans komen de specifieke eigenschappen die bij de kracht horen sterker in het kind naar voren. Het gaat om kenmerken zoals bijvoorbeeld beweeglijkheid, boosheid en futloosheid. De disbalans ontstaat wanneer één van de krachten in het lichaam wordt versterkt door een ongezonde leefstijl of door omgevingsfactoren. Het Krachtspel geeft ons de mogelijkheid om op bewegings-, voedings-, emotie- en gedragsniveau te zoeken naar de tegengestelde kracht die we nodig hebben om de disbalans op te heffen. Het kind gaat begrijpen waarom bepaalde voedingsmiddelen de voorkeur verdienen, waarom sommige bewegingen lastig of makkelijk zijn en waarom hij emotioneel reageert op een gebeurtenis. Als het kind weet wat goed is voor de gezondheid, wordt het makkelijker om hier rekening



mee te houden. Het ontdekt dat de kracht die het nodig heeft om in balans te komen in hem zit. Kinderen kunnen vanaf 7 jaar met het Krachtspel aan de slag. Het kind kan het ook samen spelen met (een) ouder(s), een coach, een docent of met andere kinderen.



Onrustig



Welk geluid en welke beweging horen bij *onrustig*?

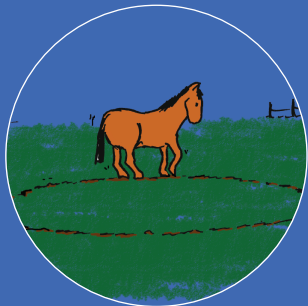
Speel en overdrijf en maak het gevoel groter.

Zet muziek op die past bij een onrustige stemming en dans.

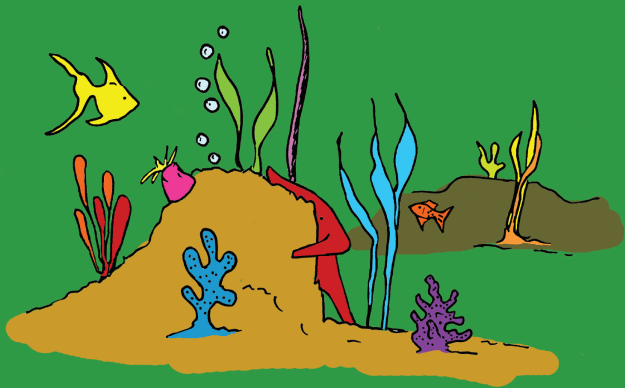
Maak een tekening van een onrustig fantasiedier.

Verzin een naam voor het fantasiedier.

Ik kom in beweging!



Tip: speel ook met de groene emotie *futloos*.

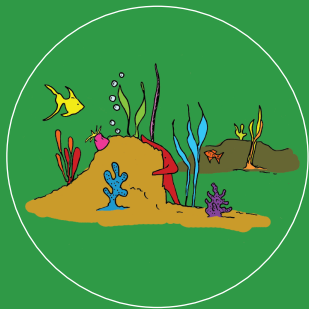


Afwachtend

Welk geluid en welke beweging horen bij *afwachtend*?
Speel en overdrijf en maak het gevoel groter.
Zet muziek op die past bij een afwachtende stemming en dans.

Maak een tekening van een afwachtend fantasiedier.
Verzin een naam voor het fantasiedier.
Ik ben geduldig!

Tip: speel ook met de blauwe emotie *ongeduldig*.





Fanatiek

Welk geluid en welke beweging horen bij *fanatiek*?

Speel en overdrijf en maak het gevoel groter. Zet muziek op die past bij een fanatieke stemming en dans.

Maak een tekening van een fanatiek fantasiedier. Verzin een naam voor het fantasiedier.

Ik ben precies!

Tip: speel ook met de groene emotie *slordig*.

