

# Ontdek je eigen kracht!

*Futloos, druk of boos? Het krachtspel helpt!*



Het unieke van ieder kind is terug te voeren op drie krachten, namelijk rots-, zon-, en windkracht. Iedere kracht heeft bepaalde eigenschappen die lichaam en geest aansturen. Als een kind uit balans is komen specifieke eigenschappen die bij de kracht horen sterker in het kind naar voren. De disbalans ontstaat als één van de krachten in het lichaam wordt versterkt door een ongezonde leefstijl of door omgevingsfactoren. Het krachtspel biedt de mogelijkheid om op voedings-, bewegings-, en gedragsniveau te zoeken naar de tegengestelde kracht die nodig is om weer in balans te komen. Als het kind weet wat goed voor hem is, wordt het makkelijker om hier rekening mee te houden. Het geeft inzicht als je begrijpt waarom sommige bewegingen lastig of makkelijk zijn en waarom het kind emotioneel reageert op een gebeurtenis.

*Het krachtspel zoekt naar de tegengestelde kracht die nodig is om weer in balans te komen*

## Trage Sammy



Sammy is een makkelijk meisje van tien jaar. Sammy heeft een stevig postuur en beweegt zich traag. Ze is kalm en doet de dingen op haar gemak. Ze leert langzaam, maar als ze iets eenmaal weet, onthoudt ze dat goed. Sammy vindt het moeilijk als de dingen waar ze aan gewend is, veranderen. Het liefst zou ze willen dat alles blijft zoals het is. Ze heeft moeite met het aangeven van haar grenzen als ze iets niet wil of niet fijn vindt. Door haar traag werkende spijsvertering kan ze last krijgen van verstopping. Sammy slaapt lang en heeft 's ochtends tijd

nodig om op gang te komen. Als er te veel rotskracht in haar lijf zit wordt ze trager, slomer en komt ze aan in gewicht. Sammy raakt uit balans als ze weinig beweegt, passief is, vet en veel eet en haar gevoelens onderdrukt.

### *Rotskracht verlagen?*

- Beweeg actief en enthousiast.
- Eet voedsel met de smaken scherp, bitter en wrang.
- Speel met de tegengestelde emoties futloos en onrustig.

## Pittige Petra



Petra is een temperamentvol kind van acht jaar. Ze heeft een normaal postuur en beweegt zich veel. Ze is een ster in het discussiëren en doet dat vurig en passievol. Ze bemoeit zich graag met dingen die niet direct met haar te maken hebben. Soms zou ze willen dat ze niet zo ongeduldig was. Door haar daadkracht en fanatisme kan ze genieten van uitdagingen. Petra wil alles zo goed mogelijk doen en heeft er moeite mee om toe te geven als iets haar niet lukt. Als ze emotioneel is, kan ze haar emoties maar moeilijk de baas. Ze kent geen angst voor boosheid of agressie. Door haar goed werkende spijsvertering heeft Petra een grote

eetlust. Petra heeft het snel warm en gaat dan veel zweten. Als er te veel zonkracht in haar lijf zit wordt ze snel boos, geïrriteerd en heeft ze eerder last van haar maag en van hoofdpijn. Petra raakt uit balans als ze gefrustreerd is, iets moet presteren onder een te hoge tijdsdruk en te gekruid en heet eet.

### *Zonkracht verlagen?*

- Buig met volle overgave voorover.
- Eet voedsel met de smaken zoet, bitter en wrang.
- Speel met de tegenovergestelde emoties boos en machteloos.

## Snelle Jordy



Jordy is een enthousiast kind van twaalf jaar. Hij heeft een slank postuur en beweegt snel. Jordy praat makkelijk en veel. Hij is altijd in beweging en heeft de neiging om alles snel te doen. Jordy zit vol met ideeën en denkt al over de dingen na nog voordat ze echt aan de orde zijn. Hij is een gevoelig kind dat alle zorgen van de hele wereld op zijn schouders draagt. Jordy is een snelle leerling, begrijpt snel, maar vergeet daarna ook weer gauw. Hij heeft een korte spanningsboog en kan zich niet zo lang concentreren. Hij heeft een onregelmatig werkende spijsvertering en eetlust. In de winter heeft Jordy het snel koud. Jordy is een slechte slaper. Wanneer hij dan eindelijk slaapt,

wordt hij vaak overmeesterd door enge dromen. Als er te veel windkracht in zijn lijf zit wordt hij druk, onrustig en kan hij last van buikpijn krijgen. Jordy raakt onder andere uit balans door te veel zintuiglijke prikkels, als hij zich zorgen maakt, geen vast leefritme heeft, te veel koolzuurhoudende dranken drinkt en droog en koud voedsel eet.

### *Windkracht verlagen?*

- Buig langzaam achterover.
- Eet voedsel met de smaken zoet, zuur en zout.
- Speel met de tegengestelde emoties onrustig en futloos.

**Helen Purperhart** is de kinderyogaspecialist. Haar missie is mensen te inspireren om op hun eigen wijze kinderyoga in de samenleving te brengen. Helen heeft 'Het krachtspel' ontwikkeld om kinderen te helpen bij het oplossen van hun disbalans.

### **Meer weten?**

[www.krachtspel.nl](http://www.krachtspel.nl)  
[www.kinderyogawinkel.nl](http://www.kinderyogawinkel.nl)  
[www.kinderyoga.nl](http://www.kinderyoga.nl)  
*Het krachtspel*, Helen Purperhart, De zaak

# Dit artikel kreeg je van Educare!

Educare is een tijdschrift over opvoeden en onderwijs vanuit verbondenheid. Het wordt uitgegeven door Stichting Universele Opvoeding en verschijnt 5x per jaar. Ieder nummer bevat een uitneembaar katern met praktische oefeningen en informatie die je thuis en/of in de klas kunt uitvoeren.

Wanneer je op de hoogte wilt blijven van nieuws over opvoeding en onderwijs in verbondenheid, dan kun je je inschrijven op onze digitale nieuwsbrief. We sturen je dan ook bericht wanneer de nieuwe Educare (het tijdschrift) uitkomt. We gebruiken de nieuwsbrief tevens voor nieuws wat niet in het tijdschrift gedrukt kon worden en om je op de hoogte te houden van ontwikkelingen op onze websites.

Schrijf je nu in op de nieuwsbrief en ontvang direct 6 Educare katernen (pdf):



1. Leren met Hart Focus
2. Schatgraven in jezelf
3. Verrassend tekenen
4. Opgroeien in verbondenheid
5. Leren kun je leren
6. De rol van spiegelneuronen

Je vindt het inschrijfformulier op onze homepage op [www.educare.nl](http://www.educare.nl)

Op onze website kun je ook een abonnement afsluiten op het tijdschrift zelf of ter kennismaking een proefnummer aanvragen.

## De websites van Stichting Universele Opvoeding:

- [www.educare.nl](http://www.educare.nl) – alles over het tijdschrift Educare
- [www.opvoedingsboek.nl](http://www.opvoedingsboek.nl) – wekelijks een boekbespreking...
- [www.opgroeieninverbondenheid.nl](http://www.opgroeieninverbondenheid.nl) – wekelijks een praktische tip...
- [opvoedingenonderwijs.ning.com](http://opvoedingenonderwijs.ning.com) – digitale ontmoetingsplaats voor leden

*Copyrights van alle teksten en foto's in deze pdf berusten bij Stichting Universele Opvoeding en de respectievelijke auteurs en fotografen. Je mag er niets uit kopiëren zonder hier vooraf toestemming voor te vragen. Je mag wél deze pdf in zijn geheel doorgeven aan vrienden en/of collega's van wie je denkt dat ze belangstelling hebben voor de inhoud ervan.*

St. Universele Opvoeding – Hendrik Marsmanweg 16 – 4103 WS Culemborg – [redactie@educare.nl](mailto:redactie@educare.nl)