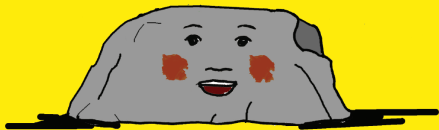
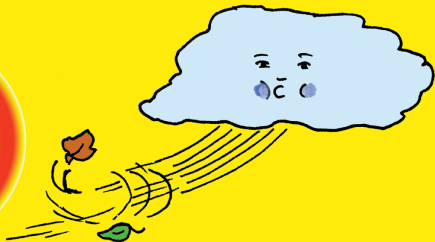


Het boekje



De kaarten van het Krachtspel

Startkaart

Windkracht

Testkaart

2 beweegkaarten

Windmeditatie

Zonkracht

Testkaart

2 beweegkaarten

Zonmeditatie

Rotskracht

Testkaart

2 beweegkaarten

Rotsmeditatie

Emotiekaarten

Afstandelijk

Angstig

Dromerig

Druk

Impulsief

Meeloper

Ongeduldig

Onrustig

Onzeker

Warrig

Emotiekaarten

Bazig

Boos

Brutaal

Fanatiek

Gul

Hatelijk

Jaloers

Opdringerig

Opstandig

Stoer

Verbaasd

Verveeld

Emotiekaarten

Afwachtend

Behagen

Besluiteloos

Braaf

Futloos

Hebberig

Machteloos

Plakkerig

Slordig

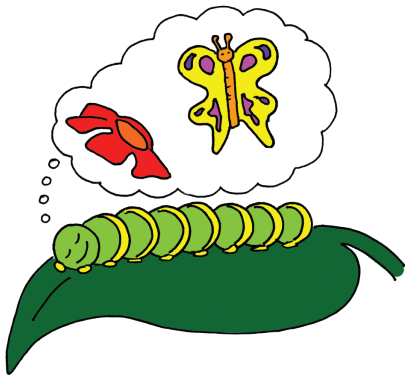
Star

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.



Krachtspel in de groep

- * Pak een *emotiekaart*. Beeld de emotie en het gedrag overdreven uit met geluid en beweging. De anderen raden welke het is. Variatie: de kracht van het dier uitbeelden.
- * Pak een *emotiekaart*. Houd de kaart omhoog zodat de anderen kunnen zien om welke emotie het gaat. De anderen beelden de emotie en het gedrag overdreven uit. Je raadt wat het is. Variatie: de kracht van het dier uitbeelden.
- * Iedereen zit naast elkaar. Iemand pakt een *emotiekaart*. Hij beeld de emotie en het gedrag uit. Degene die naast hem zit neemt het over en versterkt de emotie en het gedrag. Variatie: de kracht van het dier uitbeelden.
- * Pak een *emotiekaart*. Vertel in welke situatie je je zo zou kunnen voelen. De anderen raden om welke emotie en gedrag het gaat. Variatie: beschrijf het dier.



- * Pak een *emotiekaart*. Je zegt welke emotie of gedrag erop staat. Iedereen beschrijft een situatie waarin hij of zij zich zo voelde. Variatie: beschrijf waar het dier woont, hoe het leeft en zijn kracht.
- * Pak een *emotiekaart*. Houd de kaart omhoog zodat de anderen de emotie kunnen lezen. De anderen geven hints die beginnen met: 'Als iets van mij *moet*, dan doe ik zo'. Ze beelden de emotie 'bazig' uit. De speler raadt de emotie. Variatie: hints geven over het dier.
- * Pak een *bewegkaart* en voer met anderen de beweging uit. Na de oefening bespreek je het effect van de beweging op je lijf. Bijvoorbeeld: wat voel je; is ze oppeppend of ontspannend?
- * Pak een *emotiekaart* en bedenk een beweging die past bij het dier. Maak er samen een beestenboel van!



De kracht van voeding

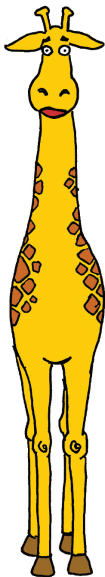
Volgens de Ayurvedische geneeswijze bepaalt de smaak van het voedsel welke kracht erin zit. Je hebt alle smaken nodig om je voedsel goed te kunnen verteren. Als je uit balans bent, kun je het best matig zijn met het voedsel dat je bijvoorbeeld druk, sloom of boos maakt. Om te weten wat goed voor je is, is het van belang om *eerst* te kijken welke kracht *teveel* in je lichaam aanwezig is. In de voedingslijst kun je bekijken welke smaken in de meest voorkomende voedingsmiddelen zitten.



* Zoet bevat de eigenschappen van **rotskracht**. De smaak zoet zorgt voor stabiliteit en energie in het lichaam, verhoogt de weerstand en geneest weefsel. Een teveel aan zoet kan leiden tot gewichtstoename, slijmvorming, verstopping, verkoudheid en gulzigheid.



- * *Zuur* bevat de eigenschappen van **zonkracht** en **rotskracht**. De smaak zuur geeft warmte en vocht aan het lichaam, en stimuleert de speekselvorming en spijsvertering. Een teveel aan zuur kan leiden tot brandend maagzuur, huidirritatie en jaloezie.
- * *Zout* bevat de eigenschappen van **zonkracht** en **rotskracht**. De smaak zout geeft warmte, trekt water in het lichaam aan, stimuleert de eetlust en werkt laxerend. Een teveel aan zout kan leiden tot het vasthouden van water in het lichaam, eczeem, hoge bloeddruk en heberigheid.
- * *Scherp* bevat de eigenschappen van **zonkracht** en **windkracht**. De smaak scherp geeft warmte, lost slijm op in het lichaam, stimuleert de spijsvertering en gaat gasvorming tegen. Een teveel aan scherp kan leiden tot maagproblemen, ontstekingen, diarree en prikkelbaarheid.



- * *Bitter* bevat de eigenschappen van **windkracht**. De smaak bitter droogt vocht op, zorgt voor ruimte in het lichaam, wekt de eetlust op en werkt ontgiftend. Een teveel aan bitter kan leiden tot gewichtsverlies, misselijkheid en teleurstelling.
- * *Wrang* bevat de eigenschappen van **windkracht** en **rotskracht**. De smaak wrang heeft een samentrekkende en slijmoplossende werking in het lichaam, reinigt het bloed en helpt bij de vertering van vetten. Een teveel aan wrang kan leiden tot stijfheid, gasvorming, constipatie en angst.

