



HANDLEIDING VOOR OUDERS EN DOCENTEN

Inkijke EXEMPLAAR

VERVOLGENDE BIJ

**GILLY &
JUNE**

EN DE LACHJUF

**SASKIA VAN
VELZEN**

LILLY & JUNE EN DE LACHJUF

HANDLEIDING VOOR OUDERS EN DOCENTEN



Saskia van Velzen

geschreven in 2015; voor het eerst uitgegeven in oktober 2021
2e druk april 2022

Overname mag zonder vragen echter alleen met bronvermelding

Informatie: www.delachjuf.nl of mail naar info@delachjuf.nl

Uitgave bij het kinderboek 'Lilly & June en de lachjuf'

ISBN: 9789083009414

Hoofdstukken

1	Waarom kinderen meer zouden moeten lachen (en hun ouders en leraren ook)	5
2	Lachyoga - de basis	9
3	Uitleg van de oefeningen in het kinderboek "Lilly & June en de lachjuf"	16
4	Lachen op school	25

1. Waarom kinderen meer zouden moeten lachen (en hun ouders en leraren ook)

Vroeger als kind had ik heel veel pret met vriendinnetjes. Ik kan me herinneren dat ik in de zesde klas van de lagere school vaak de slappe lach had met een vriendin achterin de klas. Gelukkig hadden wij een meester die hier meesterlijk mee om kon gaan. Zo konden we af en toe even helemaal 'los' gaan, heerlijk.

Er wordt gezegd dat kinderen gemiddeld nog wel 300 keer per dag lachen en volwassenen gemiddeld nog maar 15 keer. Het wordt minder met het toenemen van de jaren. Maar ook bij de kinderen neemt het aantal keer af. Tot mijn schrik hoor ik van zowel kinderen, ouders als docenten dat die lach verdwijnt. Er is geen tijd meer voor. Er wordt naar school gesnel, kinderen moeten snel zitten leren want de toetsen worden nu al in groep 3 afgenomen en na schooltijd is het weer rennen geblazen naar overblijf, clubjes en sport. Ook zijn kinderen het niet meer gewend. Met zoethoudertjes als tv, computer en games worden ze al vroeg opgevoed met een zittend leven. En ook met een eenzaam leven. Pas las ik ergens de opmerking dat het speelkwartier een verplicht vak zou moeten worden op school. Kinderen moeten weer leren spelen.

Denk nu niet dat ik tegen de digitale wereld ben, zeker niet. Ik kom ook daarin hele goede ontwikkelingen tegen. Het is absoluut een behulpzaam instrument. Maar dat zou het moeten zijn, behulpzaam.

Spelen en lachen horen bij elkaar. Net zoals lachen en spelen bij elkaar horen. Lachen is gezond en spelen is gezond. Samen lachen verbindt, het zorgt ervoor dat mensen en dus ook kinderen zich lekkerder in hun vel voelen waardoor een heel rijtje positieve effecten optreedt. In hoofdstuk twee kom ik daarop terug.

Ik gun kinderen het plezier van de lach, het plezier van het spelen. Dat gun ik hun ouders en hun leraren ook. Ik gun het mensen om het leven niet te serieus te nemen en het leven met plezier te beleven. Ik gun het ieder mens om gelukkig te zijn. De lach is een instrument. Een die een goede toon zet.

Door op dit ritme te bewegen gaan mensen zich eenvoudigweg al beter voelen. Wanneer 1-2, 1-2-3 als ritme is opgepakt dan voegen we zingen toe. De tekst is eenvoudig, deze gaat zo: “ho-ho, ha-ha-ha”. Hiermee wordt de ademhaling vanuit het middenrif gestimuleerd.

Ritmisch klappen oefening

Klap met de handen plat tegen elkaar, als bij een oosterse begroeting. De vingers houd je tegen elkaar. Dit voelt anders dan wanneer je ‘gewoon’ in je handen klappt. Hierdoor worden meer drukpunten geactiveerd die de energiehuishouding in het lichaam reguleren. Begin met klappen en tellen in het ritme 1-2-, 1-2-3. Vervang daarna het hardop tellen door de tekst “ho-ho, ha-ha-ha”. Rond deze oefening af door de laatste “ho” uit te rekken tot een hele lange “hooo” of met “goed, heel goed, jeay”.

Hoho hahaha song

handklapritme

De Lachjuf

Dr. Madan Kataria

$\text{♩} = 120$

Ho Ho Ha Ha Ha Ho Ho

4

Ha Ha Ha Ho Ho Ha Ha Ha Hooo

Diepe ademhaling

Lach oefeningen worden afgewisseld met diepe ademhalingsoefeningen om je longen te helpen zuiveren en voor geestelijke en lichamelijke ontspanning. Door de handen omhoog te bewegen tijdens de inademing wordt de ruimte van de borstkas vergroot en kan er meer zuurstof opgenomen worden door de longen. Door de armen en handen naar beneden te bewegen of te zwaaien wordt er gemakkelijker dieper uitgeademd.

Saskia van Velzen (1968) is sinds 2010 lachjuf. Samen met haar partner die lachmeester is verspreiden ze de lach in Nederland. Van Groningen tot Zeeland, van Harlingen tot Maastricht. Bij families, vrienden, collega's, bedrijven, overheden en scholen. Lachen verbindt, lachen geeft energie en lachen is gezond. Lachen doe je vooral samen. Eerder verscheen van Saskia's hand de boeken "Lachyoga" en "Kick in the Ass Coach". Haar motto is:



Change the world. Smile ;-)