



Krachtspel Methode

De Krachtspel Methode maakt gebruik van technieken uit Yogatherapie en Ayurved en bevat bewegings-oefeningen, meditaties, emotiespelletjes, creatieve opdrachten en positieve affirmaties.

Na de Krachtspel coaching voelt het kind direct dat zijn energie begint te stromen in zijn lijf.

De kracht die het op dat moment nodig heeft, komt vrij, waardoor hij/zij beter in de juiste richting kan bewegen

Het Krachtspel gaat er vanuit dat het unieke van ieder mens terug te voeren is op drie basis krachten:

- Rotskracht
- Zonkracht
- Windkracht

Tezamen sturen rots- zon- en wind- kracht het lichaam en de emoties aan.

Iedere kracht heeft eigenschappen die je sterke en 'minder' sterke kant bepalen.

Bij een kind spreek je van disbalans als één van de specifieke eigenschappen die bij deze kracht horen sterker in het kind naar voren komen dan de andere twee.

Je kunt uit balans raken als één van de krachten in het lichaam wordt versterkt door bijvoorbeeld een ongezonde leefstijl, of bepaalde lichamelijke en/of emotionele gebeurtenissen in je leven.

Hieronder een aantal voorbeelden van hoe de rots- zon- wind- krachten werken in balans en disbalans;

- Wanneer rotskracht in balans is dan sta je stevig in je schoenen, ben je vriendelijk en vol zelfvertrouwen.
- Bij een teveel aan rotskracht word je futloos en kom je snel aan in gewicht.
- Wanneer zonkracht in balans is dan heb je pit, weet je wat je wilt en zet je door.
- Bij een teveel aan zonkracht wordt je snel boos en heb je eerder last van hoofdpijn.
- Wanneer windkracht in balans is dan sta je enthousiast en opgewekt in het leven en ben je creatief.
- Bij een teveel aan windkracht ben je sneller afgeleid en heb je regelmatig last van buikpijn.

Het krachtspel geeft de mogelijkheid om op voedings-, bewegings- en gedragsniveau te zoeken naar de tegengestelde kracht die het kind nodig heeft om de klachten, die als gevolg van de disbalans ontstaan zijn, op te heffen.

Het geeft de ouder(s)/verzorger (s) inzicht waarom sommige bewegingen lastig of makkelijk zijn voor hun kind en waarom het op een bepaalde manier emotioneel reageert in een situatie.

Het kind leert te voelen wat goed is voor zijn/haar lijf en kan krijgt een handvat aangeboden om hier rekening mee te houden.

Een Krachtspel afspraak maken naar aanleiding van het bovenstaande?

Neem contact op via: Nanda@mindS2move.nl of bel 06-51185557