



Te zien in... Aflevering 207: GBV keuze, boek Femmy Brug en illustrator Mara Leiblum

ALDTSJERK/NEDERLAND – Rond de feestdagen staan er bijzondere boeken en kleingrafiek van (oud-)exposanten of sprekers in Galerie Bloemrijk Vertrouwen. Daarnaast staan er boeken van anderen, bijvoorbeeld het meermaals herdrukte *Meditaties voor kinderen en tieners, de weg naar concentratie, ontspanning en verbeelding* van Femmy Brug. Mara Leiblum tekende prachtige illustraties bij de sprookjesachtige meditatieverhalen van Femmy.

Gerhild van Rooij, dinsdag 13 december 2022

MARA LEIBLUM

De tekeningen van Mara Leiblum (1967) geven een kleurrijke, veilige wereld weer waarin alles op een zachte energieke manier lijkt te dansen. Mara is afgestudeerd aan de Hogeschool voor kunsten in Utrecht in webdesign en multimedia en werkt als illustratrice, schilder, multimediovormgeefster, live tekenaar en auteur van kinderboeken. De veelzijdige kunstenaar wordt vrolijk van haar eigen werk. Het brengt haar naar een andere wereld en dat is precies wat haar illustraties bij de meditatie-



verhalen van Femmy doen voor anderen. De figuren en dieren hebben vaart, alsof ze zo uit een animatie stappen en ze weerspiegelen de passie voor dans en yoga van Mara. Ze is ook nog pedagoog en geeft ruim 20 jaar kinderdans en kinderyoga in het speciaal onderwijs, op basisscholen en in kinderdagverblijven. Zelfs in haar websites dancefunforkids en artfun4you staan plezier, kunst en dans centraal.

BOEKEN VAN FEMMY BRUG

Na jaren ervaring in het welzijnswerk specialiseerde Femmy Brug zich in kinderyoga. Ze richtte kidsyoga op dat yoga en meditatie voor alle kinderen en tieners toegankelijk wil maken en geeft trainingen voor (yogakids)docenten. Via kidsyoga, kinderyogalessen en haar boeken over yoga, meditatie en mindfulness draagt ze over hoe meditatie en verbeeldingskracht kinderen helpt om zich te concentreren of focus te houden en te ontspannen om zich met zichzelf en de omgeving te verbinden. De praktische uitleg, voorbeelden en meditatieverhalen rond thema's als vrede, ontspanning, sombere gedachtes loslaten, troost en zelfvertrouwen geven inspiratie om les te geven in de kinderopvang, op school, tijdens yogalessen, in therapie of thuis. De effectieve voorbeeldmeditaties en visualisaties voor 4 tot 12 jarigen, 10 tot 18 jarigen, meditaties voor speciale gelegenheden en Doe-meditaties voor alle leeftijden vormen een eenheid met de aansprekende verbeeldingen door Mara Leiblum en daarom staat *Meditaties voor kinderen en tieners* nu op de boekentafel 2022.

HALLO ZON!

Voor wie meer wil lezen van Femmy Brug, hieronder haar andere boeken. In de herziene druk uit 2021 van *Hallo Zon! Voor kids en teens* staat een inleiding over wat yoga inhoudt, gevolgd door beschrijvingen van asana's of dynamische yogahoudingen die *kids en teens helpen om gezond in de wereld te staan*. Kinderen kunnen zelf aan de slag met een van de asana's van dieren, natuur, helden en vormen. De originele Sanskriet naam en de Nederlandse vertaling staat erbij, op de



foto zien kinderen en begeleiders hoe de asana eruitziet en in de tekst staat meer over die bepaalde asana. Er staan ook enkele tekeningen van Mara Leiblum en het boek bevat *tips om yogales te geven*.

2022 YOGA NIDRA

Elk afzonderlijk boek van Femmy legt een ander accent, het in 2022 herdrukte *Yoga Nidra, een bijzondere techniek voor ontspanning en concentratie* (2018) ideaal voor opvoeders, ouders, yogadocenten en iedereen die met kinderen werkt. De yoga nidra's voor verschillende leeftijden kunnen op een stoel gedaan worden, thuis, in yogalessen op school waaronder voor kinderen en jongeren met beperking, Yoga nidra betekent eenheid ervaren in diepe ontspanning, als in slaap en de yoga nidra's geven bewust en onbewust fysiek, mentaal en emotioneel diepe ontspanning en hebben een positieve invloed op de levenshouding en creativiteit. Yoga nidra's geven een diep gevoel van verbinding en helpen om volledig te gronden in het hier en nu en om veerkrachtig te blijven. De reacties achterin het handzame boekje met hardcover spreken voor zich.

MET VOLLE AANDACHT

In *Mindfulness en yoga in de klas, oefeningen in bewustzijn, aandacht en compassie* (2016) vertelt de auteur dat mindfull gerichte aandacht in het hier en nu, zonder ingevuld oordeel, samengaat met asana's én yogabewegingen. De docent leest elke stap in de mindfull yoga, en samenwerkingsoefening in de klas voor en kinderen ervaren daarbij een dynamische manier hun lichaam, bewegingen én adem. Het brengt ze meer aandacht, respect, lichaamsbesef, concentratie en compassie. De belevenissen daarbij passen bij de verhalen uit verschillende culturen achterin het boek. Op de foto's staan kinderen in een bepaalde asana met daaroverheen een door Michel de Boer aansprekend getekend silhouet van het dier, de figuur of vorm waarnaar de asana is genoemd. Het boek is geschikt voor kinderen vanaf 5 jaar.

BOEKENTAFEL

Sinds 1989 is er in de galerie voor 5 december de service van een gedicht op maat, in de dagen voor Kerst bij de aanschaf van kleingrafiek of een inspirerend boek een andere attentie en rond gedichtenweek een gedicht. Voor de persoonlijke keuze van de galerie zijn de vormgeving, illustraties, teksten en invalshoek even belangrijk, zoals ook *Meditaties voor kinderen en tieners* van Uitgeverij Panta Rhei.

Foto's:

1 Femke Brug *Meditaties voor kinderen en tieners*, ISBN 9789088400919.

2 Mara Leiblum, 'Krab, schatbewaarder' (blz. 33), *Meditaties voor kinderen en tieners*.

3 Mara Leiblum, 'De regenboog' (blz. 51), *Meditaties voor kinderen en tieners*.

Zie <https://www.uitgeverij-pantarhei.nl>

Hallo Zon! voor kids en teens, ISBN 9789088402302150.

Yoga Nidra voor kinderen en tieners, ISBN 9789088401848.

Mindfulness en yoga in de klas, ISBN 9789088401503.

Meditaties voor kinderen en tieners, ISBN 9789088400919.

Auteur: Gerhild van Rooij, Cultuurpublicist