

Ademruimte

De Bijbel is de adem van God, vertelt Grigor. Wat zegt dit beeld eigenlijk over de Bijbel en hoe kijken de jongeren daar tegenaan? Dit verkennen zij door zelf zowel gebrek aan adem als voldoende adem te ervaren.



Voor wie
16+

Duur
0 - 20 minuten

Nodig:

- [Podcast van Grigor](#) (wachtwoord: JopBM1!)
- Post-its
- Pennen
- Flap-over

De Bijbel is de adem van God, vertelt Grigor. Wat zegt dit beeld eigenlijk over de Bijbel en hoe kijken de jongeren daar tegenaan? Dit verkennen zij door zelf zowel gebrek aan adem als voldoende adem te ervaren.

Luister met elkaar naar de podcast van Grigor. Vestig de aandacht van de jongeren op de uitspraak van Grigor dat de Bijbel de adem van God is. Vertel hen dat, voordat jullie daar verder over gaan praten, jullie eerst gaan ervaren wat adem of juist het ontbreken daarvan, met je doet.

Vraag de jongeren hun adem zo lang mogelijk in te houden. Eventueel kun je hier een competitief element aan toevoegen, door hen te vragen hun tijd bij te houden of door hen allemaal te laten staan zolang zij hun adem nog inhouden. Lukt het niet langer dan gaan ze zitten.

Laat hen vervolgens op een post-it opschrijven welke woorden zij vinden passen bij te weinig lucht hebben. Welke gedachten of gevoelens kwamen er bijvoorbeeld bij hen boven? Dit plakken zij op een flap-over of een stuk muur.

Vraag de jongeren nu heel ontspannen te gaan zitten met hun handen op hun buik. Eventueel kunnen ze hierbij hun ogen dicht doen. Laat hen nu diep en rustig via hun buik in- en uitademen. Zorg hierbij voor een rustige sfeer in de groep, zodat iedereen zich op zijn buikademhaling kan concentreren.

Laat hen vervolgens op een post-it opschrijven welke woorden zij vinden passen bij een rustige en diepe ademhaling. Welke gedachten of gevoelens kwamen er bijvoorbeeld bij hen boven? Dit plakken zij op een andere flap of op een ander stuk muur.

Loop met de jongeren de woorden langs die zij op de post-it geschreven hebben. Probeer de post-its te categoriseren, waardoor het een paar groepen reacties worden. Ga vervolgens met de jongeren in gesprek over hun ervaring en het Armeense gezegde dat de Bijbel de adem van God is.

- Wat zouden de Armeniërs bedoelen als ze zeggen dat de Bijbel de adem van God is?
- Welke woorden op de post-its passen goed bij het beeld van de Bijbel als adem van God?
- Wat vind je zelf van de vergelijking tussen de Bijbel en de adem van God? Wat spreekt je daarin aan? Waar heb je juist moeite mee?
- Welk beeld zou je zelf gebruiken voor de Bijbel?

