

<3 <3 <3 Herzpost <3 <3 <3

Aktivität oder Entspannung?

Liebe Schülerinnen und Schüler der OPS,

ich hoffe Eure Schulwoche hat gut gestartet in eurem gewohnten, warmen Zuhause, in dem nun täglich wir Lehrer*innen aus eurem Computer ertönen und zum Arbeiten auffordern.

Diese Tage bringen es mit sich, dass ihr sehr lange am Computer sitzt. Der Körper sehnt sich aber manchmal auch nach etwas mehr Aktivität oder auch Entspannung.

Eine gute Möglichkeit der Aktivität, zu der ich euch gerne einladen möchte, sie auszuprobieren ist Schütteln. Dabei ist es völlig egal, wie das aussieht. Ihr könnt Körperverspannungen, Ängste, Wut, Traurigkeit -alles Gefühle, die ganz normal sind- aus euch rausschütteln. Danach kann das Gehirn wieder viel kreativer und frischer arbeiten und der Körper ist lockerer und entspannter. Dazu könnt ihr Eure Lieblingsfetzmusik nehmen oder das von mir vorgeschlagene, sehr bekannte Lied:

Jerusalema: https://www.youtube.com/watch?v=fCZVL_8D048

Hier eine kleine Anleitung:

- 1. Phase:** Steht locker auf dem Boden, die Füße sind hüftbreit aufgestellt. Fühle die Verbindung zum Boden richtig gut. Nun beginnt der ganze Körper langsam zu schütteln – anfangs nur als Zittern in den Beinen, bis sich das Schütteln bis zum Kopf ausbreitet. Wichtig: Das Schütteln aller Gliedmaßen sollte sich ganz natürlich ausbreiten, ohne dass man aktiv etwas dafür tut. Dabei ist tiefes Atmen der Schlüssel.
- 2. Phase** Das Schütteln wird stärker und man erlaubt dem Körper sich so wild und verrückt zu bewegen, wie er möchte.
- 3. Phase** Nun beginnt man langsam das Schütteln wieder ruhiger werden zu lassen, bis man wieder still auf der Matte steht.
- 4. Phase** Zum Schluss steht man ganz ruhig da und spürt, was sich im Körper verändert hat.

<https://www.harpersbazaar.de/beauty/meditation-schuetteln-stress>

Oder Euch ist mehr nach Entspannung. Dafür kann ich Euch die kostenlose Meditations-APP „Insight Timer“ empfehlen. Da gibt es Meditationen für Kinder bis Erwachsene in allen Sprachen. Also wenn ihr merkt, Euer Kopf kann schwer runterfahren nach einem langen Online- Tag oder auch für zwischendurch, dann könnt ihr hier eine Ruheoase finden.

Für jüngere Schüler*innen:

Zauberwald: <https://www.youtube.com/watch?v=dsgOgpf5d3A&t=16s>

Die magische Muschel: <https://www.youtube.com/watch?v=k0onGGBetSk&t=53s>

Für Teenager:

Selbstvertrauen stärken: <https://www.youtube.com/watch?v=Q3SJO6aNOQ>

Für Jugendliche:

Zukunftsvision malen: <https://www.youtube.com/watch?v=dWTgnR219IM>

Für alle:

Kraftvoll in den Tag starten: <https://www.youtube.com/watch?v=aStuTWs7ISw>

Viel Spaß beim Ausprobieren und viel Kraft, Freude und gute Laune für die nächste Zeit

wünscht Euch Frau Thielen

vom Herzpostteam