

Inspiratielijst bij prentenboeken

Met deze inspiratielijst kun je bij heel veel prentenboeken een korte ontspanningsoefening toevoegen. Deze lijst hoort bij het blog: www.rustmomentindeklas.nl/prentenboek

> Herhaal iedere oefening een paar keer en sluit af door even de ogen dicht te doen. Handen op de buik te leggen en de adem te voelen. <



Dieren (fantasie)

Kat / tijger

Zet je handen op je bovenbenen en maak een holle/bolle rug.

Kikker

Adem in en maak bolle wangen, zucht uit.

Olifant

Stamp als een olifant, eerst stevig en dan steeds zachter totdat je voeten vastgeplakt staan op de grond. Adem dan in en blaas uit alsof je door een slurf blaast.

Draakje

Adem in en blaas uit alsof je vuur spuwt.

Knuffel(beer)

Geef jezelf een dikke knuffel. Adem in maak de knuffel nog steviger en adem uit weer een zachte knuffel aan je zelf.

Seizoenen & natuur

Zon

Wrijf je handen warm en leg je warme handen over je gezicht. Voel de warmte van de zon maar op je gezicht en adem rustig in en uit.

Herfst/blaadjes

Adem in en blaas uit: blaas de blaadjes weg (variëren: lang/kort/hard en uiteindelijk heel zacht blazen)

Boom

Zet je voeten op de grond, sluit je ogen. Stel je voor dat je een boom bent en dat er wortels uit je voeten groeien. De wortels groeien dieper en dieper de aarde in.

Bloemen

Adem in en ruik aan de bloem en adem rustig uit.

Gevoelens

Zenuwen

Adem in en bevries helemaal van de zenuwen, adem uit en ontspan.

Blijdschap

Zet de grootste glimlach die je maar hebt op je gezicht en ontspan dan je gezicht.

Boosheid

Adem in en span alle spieren in je helemaal lichaam aan: maak vuisten, zuurpruim van je gezicht. Adem uit en ontspan.

Teleurgesteld/verdrietig

Zucht uit, laat je schouders en hoofd hangen. Adem dan in en maak rug weer lang met een kleine glimlach op je gezicht.

Diverse

Naar bed/ slapen gaan

Rek je uit maak je lang, gaap en ontspan je schouders. geef jezelf een dikke knuffel voor het slapengaan.

Bal

Stel je voor dat je een bal in je handen hebt, eerst een hele kleine bal en maak die bal steeds iets groter, daarna weer kleiner. Sluit dan je ogen en voel de bal maar tussen je handen.

Taart (of koekjes)

Adem in en ruik de lekkere taart, adem uit.

Tekenen/schilderen

Schilder of teken met je vinger mooie tekeningen op je andere hand. Blijf naar je hand kijken. Wissel om. Leg je handen op je benen, sluit je ogen en voel je handen na.