

Entspannungsidee für die Schule - Übungskarte 2

Stille hören &
Klang lauschen



② Stille hören und Klang lauschen - in Ritual zum Stundenbeginn

Eine Stilleübung zum Stundenbeginn oder-wechsel ermöglicht ein Ankommen und sich Einstellen auf die neue Situation. Dies gilt für Lehrende und Lernende gleichermaßen!

Willkommen zu unserer Entspannungsübung! Ich lade dich herzlich dazu ein!

-  *Setze dich ganz bequem hin! Spüre wie du auf deinem Stuhl oder deiner Unterlage sitzt! Bleib ein paar Augenblicke ruhig sitzen*
-  *Wir beginnen mit einer Ohrenmassage! Nimm Daumen und Zeigefinger und massiere dir ganz vorsichtig deine Ohren! Beginne beim Ohrläppchen und wandere behutsam an der Ohrmuschel entlang nach oben und wieder langsam wieder nach unten! Wiederhole dies für dich selbst! Wenn du wieder beim Ohrläppchen angekommen bist, schließe deine Augen! Halte nun deine Augen bis zum Ende der Übung geschlossen!*
-  *Lege jetzt deine Hände auf deine Oberschenkel! Richte deine Aufmerksamkeit auf alle Geräusche, die außerhalb unseres Raumes stattfinden! Versuche die einzelnen Geräusche zu unterscheiden! Zähle sie leise für dich im Kopf! (Pause) Vielleicht hörst du 1 oder 2 oder vielleicht auch noch mehr! Alles ist gut! (Pause)*
-  *Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit von draußen nach hier drinnen und immer weiter zu dir selbst. Ganz langsam und Schritt für Schritt! (Pause)! Konzentriere dich auf dich selbst!*
-  *Du bist nun ganz auf dich konzentriert! Du hörst nur noch Geräusche, die ohne dein Zutun bei dir stattfinden. Vielleicht hörst du wie du atmest, wie dein Bauch gluckert oder dein Blut durch die Adern rauscht. Du bist ganz bei dir! (Pause)*

(Fortsetzung)

 Weil du ganz auf dich konzentriert bist, fällt es dir leicht dem Klang meiner Klangschale zu folgen. Folge ihm solange bis DU ihn nicht mehr hörst. Wenn er für DICH verschwunden ist, melde dich!

 **Klang lauschen 3mal wiederholen!**

 Lege nun die Hände auf deinen Bauch! Spüre, wie sich beim Einatmen dein Bauch hebt und bei Ausatmen senkt! Atme in deinem Rhythmus noch 3mal aus und ein! Spüre die Ruhe und Konzentration in dir!

 Öffne nun deine Augen!

 Recke und Strecke dich! Wenn du magst, kannst du auch leise gähnen und genieße entspannt deinen weiteren Tag!