

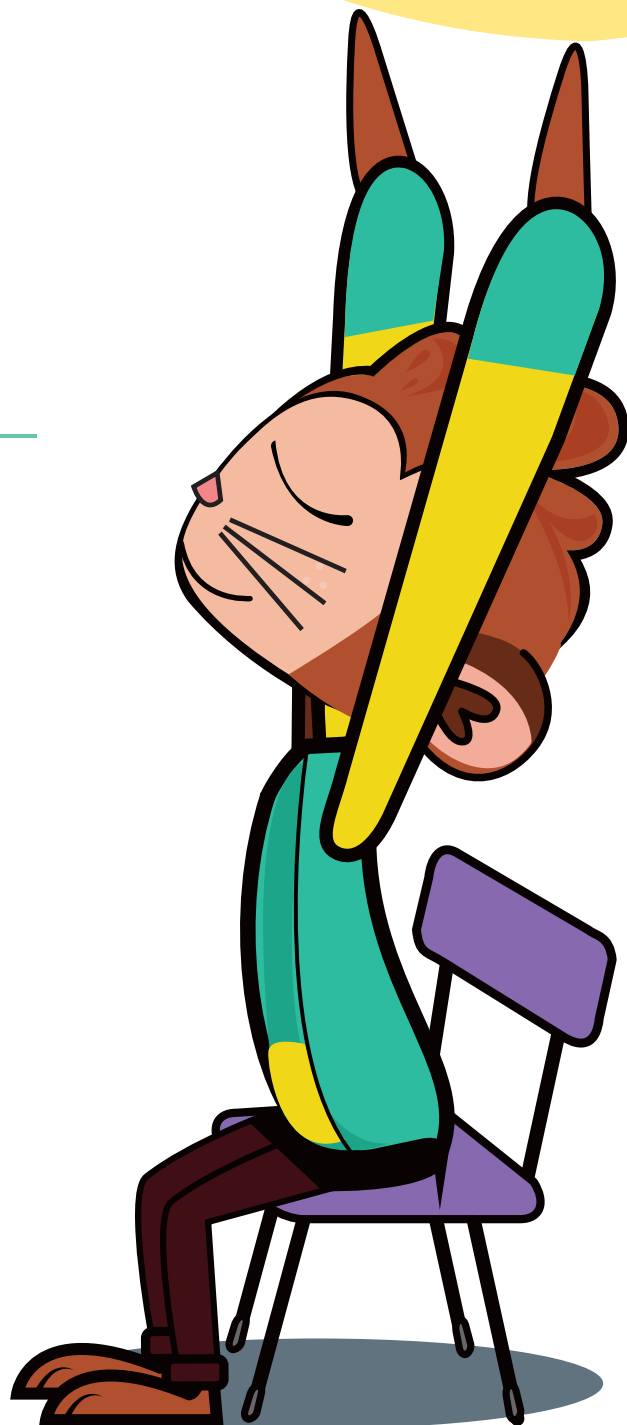
De kat

Soort:

Zittend, dynamisch

Doel:

Stretcht het lichaam,
aannemen actieve
zithouding



Krachtzin:

‘Ik ben lief voor mezelf,
ik ben lief voor anderen!’

Beweging:

Ga zitten op je stoel, je voeten plat op de grond. Breng je armen voor je en verstrengel je handen in elkaar. Breng je armen naar beneden, je kin komt zo naar je borst en je rug wordt bol. Open daarna je armen naar boven toe, breng je kin omhoog, je rug wordt hol. We stretchen ons zoals een kat. Doe dit 3 keer na elkaar. Probeer dit niet te snel te doen.





Boodschap uit bewegingstussendoortje:

‘Een kat geeft liefde aan zijn baasje.’

Voorbeeldvragen:

1. Welk gevoel kreeg je tijdens het uitvoeren van de oefening?

2. Wat is liefde?

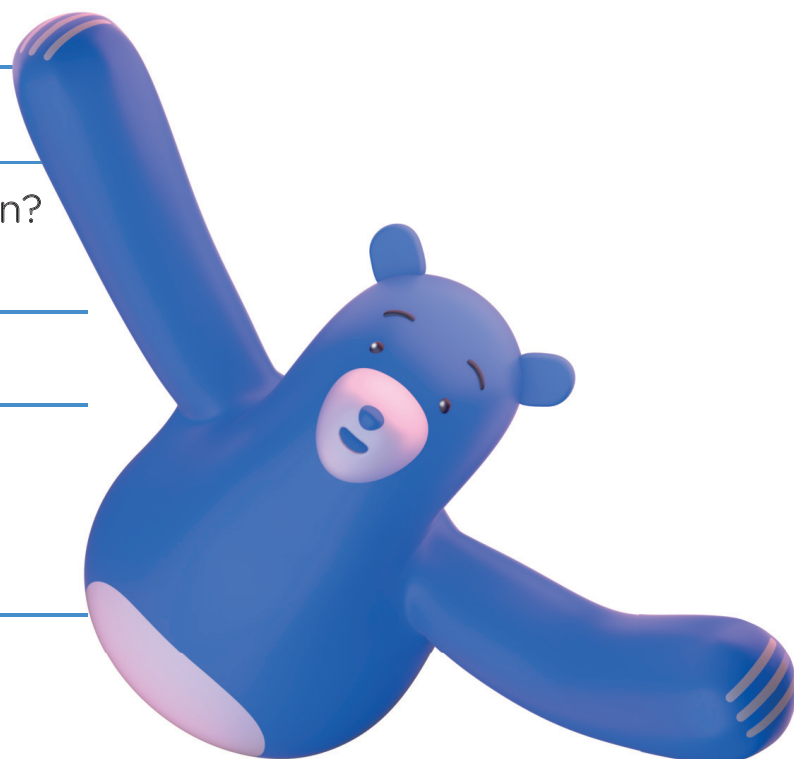
3. Is liefde hetzelfde als verliefd zijn? Waarom wel/waarom niet?

4. Wie heb je allemaal lief?

5. Hoe uit je je liefde tegenover iemand? Hoe kan je lief zijn voor een ander?

6. Hoe kan je lief zijn voor jezelf (lichaam en geest)?

7. Op welk(e) moment(en) heb jij wel eens nood aan zo'n oefening?



Houvast voor het gesprek:

Liefde is het gevoel dat je iets of iemand erg fijn vindt. Liefde is voor iedereen anders. Liefde en verliefdheid zijn niet hetzelfde. Bij verliefdheid maken je hersenen bepaalde stofjes aan waardoor je je erg gelukkig gaat voelen. Liefde gaat over een dieper gevoel dat uit je hart komt. Vaak wordt er bij liefde gesproken over ‘houden van’. Je kan liefde voelen voor mensen - zoals je ouders, familie, vrienden - maar ook voor dieren en voorwerpen. Je kan je liefde voor iets of iemand op verschillende manieren uiten. Door bijvoorbeeld iemand te helpen, cadeautjes te geven, een diertje goed te verzorgen, knuffels te geven... Daarnaast kan je ook lief zijn voor jezelf. Dit kan je doen door jezelf goed te verzorgen - net zoals een kat dit doet door zich te wassen - maar ook door jezelf te ontspannen en dingen te doen die jij leuk vindt.

Dit bewegingstussendoortje kan je gebruiken wanneer je een gesprek rond liefde wilt opstarten. Denk hierbij aan de periode rond Valentijn. Ook bij onrust in de klas kan dit tussendoortje een aanleiding zijn om onenigheden bespreekbaar te maken. Dit tussendoortje leert daarnaast hoe je een goede actieve zithouding aanneemt op de stoel.