

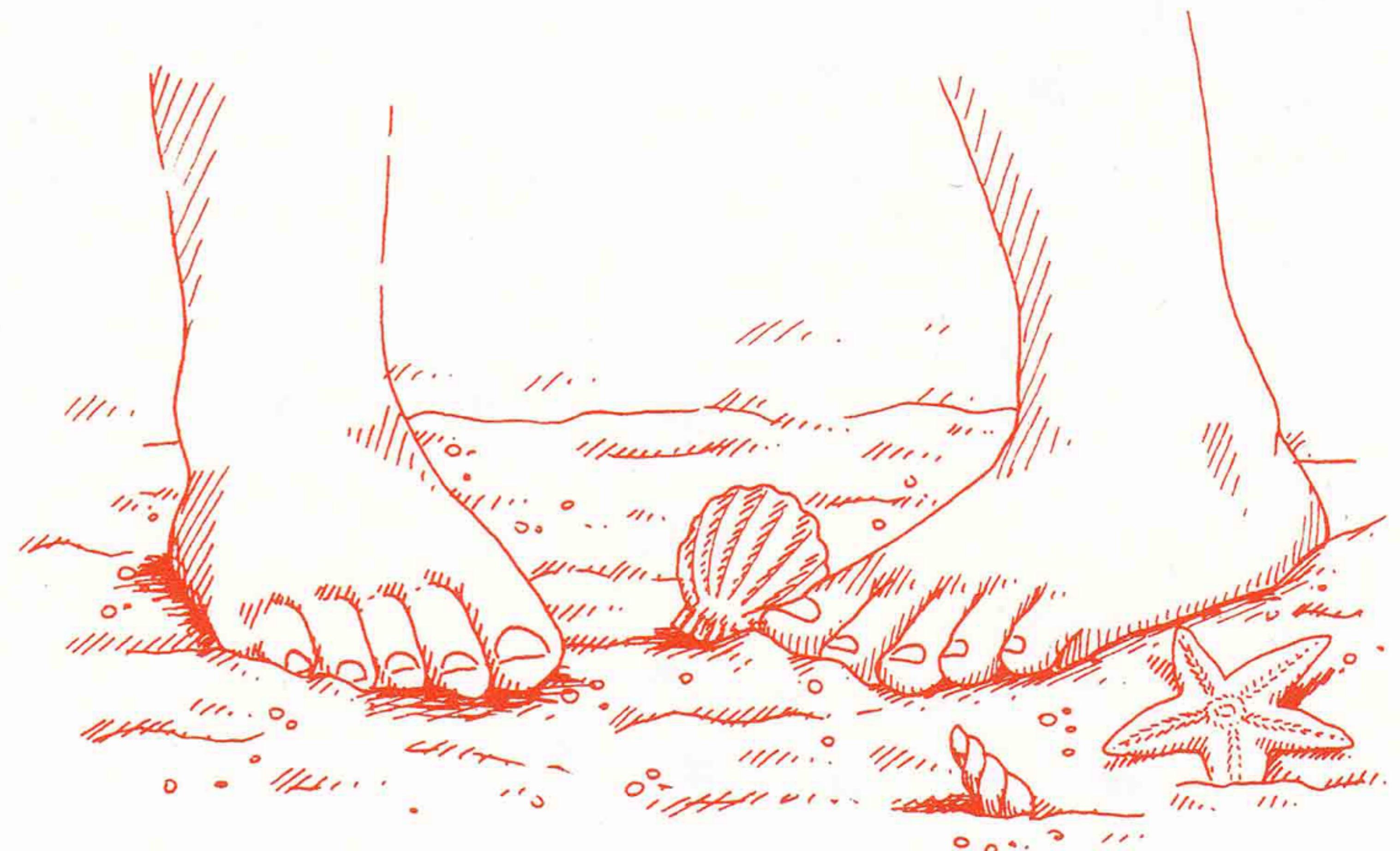
Luftperlen

Schließt die Augen und stellt euch viele kleine, helle, bunte Luftperlen vor, die ihr einatmen möchtet. Sie fallen ganz von selbst. Es muss nur Platz geschaffen werden.

Macht einen langen tiefen Atemzug, damit sie zuerst ganz unten in den Bauch fallen können, dann in den Brustraum und zuletzt in die Schultern. Jetzt seid ihr ganz mit diesen schönen Luftperlen gefüllt. Nun verlassen sie den Körper wieder. Atmet sie langsam durch den Mund aus. Sie steigen zuerst aus den Schultern auf, dann aus der Brust. Die allerletzten kommen tief aus dem Bauch. Keine einzige bleibt zurück. Lasst ihnen zum Steigen noch etwas mehr Zeit als zum Fallen.

Seid ganz locker und entspannt, damit ihr die zarten Luftperlen nicht zerdrückt.

Bei dieser Atemübung, in der die so wichtige Tiefenatmung trainiert wird, ist es wichtig, den Kindern ihren eigenen Atemrhythmus zu lassen. Die Übung wird 2- bis 3-mal wiederholt.



Boden unter den Füssen

Geht durch den Raum, in dem ihr euch gerade befindet, und stellt euch vor, über ganz verschiedene Böden zu gehen. Einer von euch gibt diese langsam nacheinander an:

Waldboden ... Wiese ... Sand ... Wasser ... Fliesen ... Teppich ... dicke Steine ... kleine Steine ... Sumpf ... Schnee...

Zum Schluss darf jeder einen Boden wählen, auf dem er, auf einem kleinen Umweg, zu seinem Platz zurückgeht.

Diese Übung schult die Wahrnehmung. Beim bildhaften Vorstellen (Visualisieren) wird der Tastsinn miteinbezogen, der häufig bei den Sinneserfahrungen zu kurz kommt.