



ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT
ATEMÜBUNG
KÖRPERÜBUNG
VISUALISIEREN



5 MIN

JEDES ALTER

HAWAIIANISCHES-MORGENRITUAL

Einen Wunsch in den Tag blasen

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Stehen Sie mit flachen Füßen gut auf dem Boden und klatschen Sie sich die Haut vom Kopf bis zu den Füßen ab. Die Muskeln werden gedrückt und geknetet (ebenfalls von oben nach unten), die Knochen abgeklopft (mit Fingerknöcheln oder Handballen oder Fingerspitzen).

Die Hände auf den Bauch geben, auf den Atem konzentrieren und dabei das Bewusstsein beim Einatmen nach oben (in das „Große“, „Weite“) und beim Ausatmen nach unten (in die Erde, von der ich herkomme und zu der ich zurückkehren werde) erweitern - über mich hinaus.

Danach die Hände nach oben ausstrecken und zur Mitte führen: von OBEN Sonne, Licht und Wärme, von SEITLICH OBEN Luft und Wind, von VORNE Wasser und Regen, von UNTEN die Erde, von HINTEN Tiere und Pflanzen, von den SEITEN die Menschen um uns zu sich nehmen. Mit den Händen eine Schale vor dem Bauch formen, darin einen Wunsch an den heutigen Tag entstehen lassen, den Wunsch vorsichtig in den Tag blasen. Zum Dank verneigen.

Quelle: Adaptiert nach: Schelakovsky, Andreas. Methodensammlung für naturbezogene Pädagogik. 2015.