

Fantasiereise für Kinder - Der Klang der Klangschale

Material:

1 Klangschale, alternativ ein Topf, ein Blumentopf z.B. Tontopf ca 30 cm Durchmesser, 1 Schlägel, 1 Feder für jedes Kind



Entspannungsvorschlag

Das Kind/die Kinder kuscheln sich auf federweiche Kissen und Decken.

Streiche den Kindern sanft mit einer Feder über ihre Haut und ihr Gesicht. Gib jedem Kind eine Feder in die Hand, während Du die Klangfantasiereise erzählst.

Die Fantasiereise

Lege oder setze Dich ganz bequem hin, so dass du für einige Minuten deinen Körper wahrnehmen kannst und eintauchen kannst in deine inneren Räume. Schließe, wenn du möchtest deine Augen & spüre wie dein Körper auf der Unterlage aufliegt. Nimm deinen Atem wahr, wie du ein- und ausatmest. Mit jedem Ausatmen kannst du noch etwas ruhiger werden.

Dein Körper entspannt sich mehr und mehr. Die Klangschale, alternativ der Tontopf wird in gleichbleibendem ruhigem Rhythmus bis zum Ende der fantasiereise angespielt. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Füßen. Spüre wie die Klänge der Klangschale zu deinen Füßen fließen, wie sie deine Füße mit Klang erfüllen, sich dort ausbreiten, sie sanft von innen massieren...so dass alles andere keinen Platz mehr hat...Verspannungen werden regelrecht von den Klängen verdrängt.

Lasse nun die Klänge über deine Fußsohlen einströmend weiterfließen zu deinen Unterschenkeln... Sie werden von den Klängen der Klangschale aufgefüllt und breiten sich dort aus. Deine Unterschenkel werden sanft von innen massiert, so dass alles andere keinen Platz mehr hat. Verspannungen werden regelrecht von den Klängen verdrängt.

Die Reise zu den einzelnen Körperbereichen wird je nach Ausdauer des Kindes fortgesetzt.

Kurze Version: Füße, Oberschenkel, Bauch, Brustkorb, Arme und abschließend der Kopf.

Lange Version: Oberschenkel, Gesäß, Steiß, Rücken, Schulterblätter, Nacken, Schultern, Brust, Bauch, Oberarmen, Ellenbogen, Unterarme, Hände. Abschließen nochmal die Schultern, der Nacken und der Kopf.

Nun ist dein Körper mit wunderbaren Klängen aufgefüllt, du schwingst und klingst innen und außen. Alle Verspannungen und Gedanken machen den Klängen Platz.

Genieße dieses Gefühl für einige Minuten. Klangschale langsam ausklingen lassen. Dann erinnere dich an deinen Atem, wie du ein- und ausatmest. Nimm dir ein paar tiefe Atemzüge. Spüre deinen Körper, wie der auf der Unterlage aufliegt, recke und strecke dich.

Wenn du deine Augen öffnest, bist du ausgeruht und erholt.