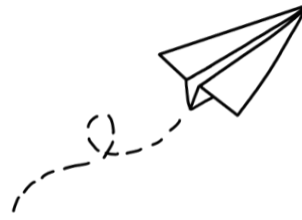


Körperreise



Setze dich entspannt auf deinen Stuhl.

Lege die Arme auf den Tisch.

Der Kopf darf auf den Armen ruhen.

Schließe die Augen.

Die Füße stehen fest auf dem Boden. Deine Füße sind wie die Wurzeln eines Baumes.

Sie sind fest mit dem Boden verankert.

Du atmest ein und aus.

Schlechte Gedanken und Gefühle atmest du mit jedem Atemzug aus.

Gute Gedanken und schöne Gefühle atmest du mit jedem Atemzug ein.

Genieße es, einfach nur hier zu sitzen und nichts anders tun zu müssen.

Nun bist du bereit für eine Reise durch deinen Körper.

Wir beginnen mit dem Kopf.

Dein Kopf wird ganz schwer.

Spüre, wie sich dein Kopf auf deinen Armen anfühlt.

Versuchen, die Stelle zwischen den Augenbrauen zu entspannen.

Die Zunge liegt ganz locker im Mund.

Die Lippen sind weich.

Atme tief ein und aus.

Wir reisen weiter zu deinem Nacken und zu deinen Schultern.

Spüre, wie sich deine Schultern anfühlen.

Deine Schultern werden ganz schwer.

Versuche, deine Schultern Richtung Boden sinken zu lassen.

Wir wandern weiter zu deinem rechten Arm. Lasse ihn einfach so liegen, wie er jetzt liegt.

Spüre, an welchen Stellen dein Arm auf dem Tisch aufliegt.

Spüre die Stellen, an denen dein Kopf auf deinem Arm ruht.

Wir reisen zu deinem linken Arm. Auch der linke Arm bleibt einfach so liegen, wie er gerade liegt.

Spüre, wie deine linke Hand auf dem Tisch liegt. Ist deine Hand locker?

Spüre auch bei deinem linken Arm die Stellen, an denen dein Kopf aufliegt.

Deine beiden Arme werden ganz schwer.

Sie liegen ganz locker auf dem Tisch.

Du atmest dreimal langsam tief ein und tief aus.

Fühle, wie sich dein Bauch langsam wölbt und wieder einzieht.

Bei jedem Einatmen wölbt sich der Bauch. Bei jedem Ausatmen zieht er sich wieder ein.
Spüre deinen Rücken. Versuche zu fühlen, wie dein Rücken gebogen ist, während dein Kopf auf dem Tisch liegt.

Wir reisen weiter zu deinem Po.

Spüre, wie dein Po den Stuhl berührt.

Stell dir vor, du sitzt auf einer Wolke. Der Stuhl fühlt sich ganz weich an.

Dein Po wird schwer und sinkt weiter in die weiche Wolke ein.

Wir reisen in deine Beine.

Spüre dein linkes Bein und fühle, wie fest dein linker Fuß mit dem Boden verwurzelt ist.

Spüre auch dein rechtes Bein. Auch der rechte Fuß ist fest mit dem Boden verwurzelt.

Spüre, wie schwer deine Füße sind.

Du atmest noch einmal tief ein und aus.

Du kommst wieder zurück in das Klassenzimmer.

Balle deine Hände zu Fäusten so fest du magst und lockere sie dann wieder.

Öffne deine Augen und richte dich auf.

Dann streckst und dehnt du dich und bist wieder zurück im Klassenzimmer.