

© Mag.Dr. Tina Hudnik

Eine gefühlte Fantasiereise

(taktile Wahrnehmung)

Auf Regen folgt Sonnenschein:

Vorbereitung:

Matte, oder ähnlich weiche Unterlage auf dem Boden. (Man darf nicht frieren!)

Sanfte Musik im Hintergrund, kann, muss aber nicht sein.

Das Kind liegt auf dem Bauch und hat die Arme so liegen, dass es bequem liegt. Es schließt die Augen und ich beginne mit der Geschichte, die ich mit den folgenden Handbewegungen auf seinem Rücken begleite:

Stell dir vor, an einem warmen Sommertag liegst du gemütlich an einem Platz, der dir ganz gut gefällt, so wie jetzt, es geht dir ausgesprochen gut, alle störenden Gedanken sind weg.....da kommen dunkle Wolken und die ersten Regentropfen fallen:

Mit einzelnen Fingern zarte Punkte auf dem Rücken verteilt setzen.

Es fängt langsam an mehr zu regnen und große Tropfen fallen:

Mehr Druck und mehr Punkte immer noch vereinzelt auf dem Rücken setzen.

Nun regnet es richtig:

Mit den Fingern auf dem ganzen Rücken trommeln, kann auch vom kleinen Finger bis zum Zeigefinger wie die La ola-Welle ausgeführt werden, auf jeden Fall deutlich schneller

Und nun ist der Wind dabei und es blitzt und es regnet wie halt bei einem starken Gewitter:

Blitz wird gemacht mit schnellen beidhändigen Zick-Zackbewegungen, alle 5 bzw 10 Finger sind nun im Einsatz von oben nach unten, dazu Sch- Geräusche für den Wind.

Dann lässt der Wind und der Blitz und der Regen wieder langsam nach

und alle Punkte werden rückwärts wiederholt bis man bei den vereinzelt Tropfen angekommen ist.

Während man die Geschichte etwas dehnt....

reibt man schnell seine Hände und legt sie mit z.B. dem Satz: ‚aber nun kommt die Sonne wieder aus den Wolken hervor und wärmt dich wieder...‘

auf die Lendenwirbelsäule, so oberhalb der Gesäßes und lässt die positive Energie der Sonne auf das Kind wirken.

Das ganze dauert nicht länger als 7 bis 10 Minuten und ist ein guter Stundenausklang, aber auch bei nervösen Kindern ein guter Einstieg. Auch für die eigene Seele, ausgeführt von einem lieben Menschen, ist es wie eine Reise in die Sonne.....
