



### **Sich aufrecht halten**

Wir verankern uns in der Erde und streben zum Himmel.

Anleitung für die Schüler:

Stell dich mit leicht gegrätschten Beinen hin. Atme mehrmals tief aus und ein. Schließe die Augen. Du bist ein Geschöpf zwischen Himmel und Erde. Der Himmel zieht dich nach oben, die Erde trägt dich.

Fühle, wie fest die Füße auf dem Boden verankert sind ... Atme tief nach unten, immer durch die Nase ... senke den Kopf, atme in den Boden ... fühle die Energie der Erde ...

Hebe das Kinn. Halte den Kopf gerade. Straffe deinen Rücken. Richte deine Aufmerksamkeit nach oben. Fühle die Kraft des Himmels, die deinen Körper wachsen lässt. Eine unsichtbare Schnur ist am Hinterkopf befestigt und zieht dich sanft nach oben. Atme ruhig und tief ein und aus. Bauch und Brustkorb heben und senken sich. Beim Ausatmen: Der letzte Rest von Luft muss aus dem Bauch heraus! Die Füße stehen noch immer fest am Boden. Die unsichtbare Schnur strafft deinen Körper. Fühle die Kraft in dir! Atme ruhig und stehe still.

Bevor wir die Übung beenden, atmen wir noch einige Male tief durch.

### **Balancieren**

Ein Schulbuch wird auf den Kopf gelegt. Es soll dort bleiben, während die Arme gesenkt werden. Augen schließen, ruhig weiteratmen, Bauchatmung!

### **Stehen wie ein Baum**

Stehe aufrecht und fühle, wie du mit deinen Wurzeln im Boden verankert bist. Straffe den Körper, hebe den Kopf und gleichzeitig die Arme. (Bewegungen langsam fließend durchführen und dabei ruhig weiteratmen.) Deine Arme sind die Äste, die in den Himmel streben. Fühlst du, wie du zum Licht emporwächst? Bleibe ruhig stehen und atme tief aus und ein. Senke die Arme langsam, während du ausatmest. Bleibe noch einen Moment still mit geschlossenen Augen stehen.

eigene Notizen