Hallo Kinder,

ich möchte euch heute eine **Tanzmeditation** vorstellen, die ihr leicht allein oder aber auch mit euren Eltern gemeinsam machen könnt.

Zur Vorbereitung ist es wichtig, dass ihr euch einen schönen Ort aussucht, an dem ihr euch frei und mit ausgebreiteten Armen bewegen könnt ohne irgendwo anzustoßen. Dieser Ort kann in der Natur sein, im Garten oder auch im Haus/Wohnung.
Dann zieht ihr euch etwas Leichtes und besonders Schönes von euren Lieblingskleidungstücken an.
Nun betretet ihr euren Tanzraum möglichst ohne Schuhe und sucht euch in aller Ruhe einen geeigneten Platz.
Beobachtet zunächst, wie ihr dasteht. Spürt eure Füße und stellt euch so hin, dass ihr ruhig und fest mit dem Boden verbunden seid.
Beginnt euch langsam zu drehen, wenn ihr euch unwohl oder schwindelig fühlt, macht eine kurze Pause oder tanzt ganz langsam weiter. Wie fühlt es sich an, wenn ihr euch schneller dreht? Spürt ihr, wie sich eure Arme ganz von allein heben und in die Höhe schweben?
Probiert einmal aus, wie es sich anfühlt, wenn ihr mit weit ausgestreckten Armen tanzt.
Wie ist es, wenn ihr eure Arme über euren Kopf hebt und eure Handflächen sich berühren?

Wenn ihr euren Tanz nun beenden wollt, werdet immer langsamer in euren Bewegungen und gleitet ganz behutsam zu Boden. Bleibt in dieser Position ein paar Minuten ganz bequem und still liegen. Spürt ihr, wie der Boden euch trägt, und wie ihr euch ihm in Ruhe anvertrauen könnt?

Wenn ihr mögt, könnt ihr die gleiche Übung noch einmal mit passender ruhiger Musik wiederholen. Anschließend unterhaltet euch darüber, wenn ihr mögt, wie es euch bei der Tanzmeditation ergangen ist.

Ich wünsche euch viel Freude dabei!

Léa P. Lange

Zeitenwandel
Wandlungszeiten
Natur - Kunstpädagogik - Heilen
www.heilenundkunst.de