Entspannungsgeschichte Baum

Lege Dich bequem hin. Du kannst Dich auch zudecken. Schließe Deine Augen.

Ich erzähle Dir eine Geschichte vom Baum.

Dabei spannst Du immer wieder Deine Muskeln an. Ich erkläre es Dir.

Der Baum steht auf einer grünen Wiese. Du bist der Baum. Es ist Herbst und der Baum wirft seine Blätter ab. Wackele mit Deinen Armen. Lege Deine Arme wieder hin.

Du hast ganz feste Wurzeln, einen starken Stamm und wunderschöne Äste und Blätter.

Die Äste sind ganz lang, mit dünnen Zweigen am Ende. So wie Deine Arme und Finger.

Du möchtest gerne Deine Zweige einmal feste drücken. Dabei machst Du Deine Hand zur Faust. Faust machen – halten – und loslassen. Und noch einmal die Hand zur Faust – halten – und loslassen. Jetzt ist die andere Hand dran. Wieder die Hand zur Faust machen – halten – und loslassen. Und noch einmal Faust – halten – und loslassen. Fühlen sich Deine Zweige gut an?

Jetzt sind Deine schönen Äste an der Reihe. Sie tragen den ganzen Tag die vielen Blätter und sind schon müde von der Arbeit. Wie Deine Arme sind die Äste sehr fleißig. Entspanne Deine Arme, indem Du beide Hände zu den Schultern hoch nimmst und beide Arme fest machst. Arme fest – halten – loslassen. Und noch einmal Arme festmachen – halten – loslassen. Fühlen sich Deine Äste gut an?

Dein Stamm ist ganz gerade und steht fest da. Er hält jeden Sturm aus und passt auf seine Äste und Zweige auf. In ihm drin passiert ganz viel. Er versorgt den Körper mit Wasser. Dein Bauch ist wie der Stamm. Mache den Bauch jetzt fest – halten – loslassen. Pass gut auf Deinen Bauch auf. Du brauchst ihn jeden Tag.

Der Baumstamm ist sooo lange, da gehören Deine Beine auch noch dazu. Die Beine tragen ganz viel Gewicht und bringen Dich überall hin. Der Baum bleibt fest stehen. Lass Deine Beine entspannen, indem Du die Muskeln anspannst. Anspannen – halten - und loslassen. Fühlt sich der Stamm gut an?

Am Schluss brauchst Du noch die ganz wichtigen Wurzeln. Sie sind wie Deine Füße. Du brauchst sie zum festen Stehen. Hilf Deinen Füßen sich zu entspannen, indem Du Deine Füße anspannst. Dabei krallst Du Deine Zehen ganz fest, als ob sie sich festhalten wollen. Zehen krallen – halten – und loslassen und noch einmal die Zehen krallen – halten und loslassen. Fühlen sich Deine Wurzeln gut an?

Das hast Du ganz toll gemacht, großer Baum!

Jetzt bist Du ein ganz kräftiger und glücklicher Baum. Du kannst langsam wieder aufwachen. Bewege Deine Arme und Finger. Du kannst sie auch schütteln, um die letzten Blätter abzuschütteln. Bewege Deine Beine und Füße. Öffne die Augen. Schau, da scheint die Sonne!

© R. Viereckl