

Montagskindblog

waldorflehrerin.art.blog



Der Flug zum Regenbogen

Eine Fantasiereise, mit Klangschalen begleitet

Vorbereitung

Suche dir einen Platz, auf dem Du Dich so richtig wohl fühlst. Mache es Dir so bequem, dass du noch einige Zeit dort verbringen kannst.

Liegst du gemütlich oder sitzt du gemütlich?
Dann atme jetzt ganz tief ein und wieder aus.
Wenn Du möchtest, schließe Deine Augen.

Spüre, wie Deine Arme aufliegen, auch die Hände und jeder einzelne Finger sind sehr entspannt: die Daumen, die Zeigefinger, die Mittelfinger, die Ringfinger und sogar die kleinen Finger. Beide liegen ruhig auf. Die rechte Hand und die linke Hand.

Jetzt spüre Deine Schultern, wie sie ruhen.
Dein Rücken ganz unbewegt und auch Deine Beine und Füße liegen ganz ruhig auf. So wie Du liegst oder sitzt, ist es gut. Es ist gemütlich und warm. Du kannst Dich ganz entspannen.

Deine Reise beginnt. **Nada Yoga XS**

Stelle dir vor, du liegst gemütlich auf einer grünen Wiese . Das Gras duftet herrlich und ist ganz warm von der Sonne.

Du liegst ganz gemütlich und siehst, wie am Himmel ganz langsam Wolken vorüberziehen. Wie viele kleine Schäfchen, die gemächlich ihrem Schäfer auf seinem Weg folgen, ziehen sie an dir vorbei.

Du beobachtest jedes einzelne Wölkchen ganz genau, sie sehen weich aus, wie Watte.

Du siehst ein Lämmchen, das neben seiner Mama steht.

Du siehst ein größeres Schaf, das weidet.

Du siehst zwei Schafe, die miteinander kuscheln.

Dabei kommst du ganz zur Ruhe.

Nada Yoga S

Nun siehst Du eine Wolke, die etwas grauer als die anderen ist.
Es ist eine Regenwolke. Sie schwebt etwas langsamer hinter den anderen Wolken her.
Dabei macht sie der Sonne Platz.

Die Sonne mit ihren goldenen Strahlen scheint durch die Wolkendecke hindurch. Du fühlst, wie wohlig warm es wird.

Nada Yoga M

Und mit der Sonne breitet sich auch ein wunderschöner Regenbogen aus.
Du möchtest gern näher an ihn herankommen, spürst, wie du immer leichter wirst und langsam schwebst du auf ihn zu.
Du siehst wie sein Blau glitzert und sich bis zum nächsten Streifen hin in ein schönes Violett verfärbt.
Blau und Violett glänzen zusammen wie ein kostbarer Edelstein.

Nach dem Blauviolett entsteht Rotviolett, das leuchtend-warm funkelt.

Daneben schimmert das warme Rot wie die Glut eines leuchtendes Feuers, dazu strahlen Orange, Gold und am Rand ein helles Gelb.

Nada Yoga S

Du schwebst an den Farben vorbei und spürst die Wärme um Dich herum. Dabei genießt Du das herrliche Leuchten der Farben.

Zusammenspiel der drei Klangschalen

Es ist ein wundervoller Regenbogen, den Du langsam umschweben darfst.

Nada Yoga M + Nada Yoga S

Du spürst die Ruhe, Freude und Kraft in dir und tauchst ganz weit ein in das Leuchten und die Wärme des Regenbogens.

Zusammenspiel der drei Klangschalen

Stille

Allmählich wird der Regenbogen blasser und es ziehen wieder mehr Schäfchenwolken vorbei.
Der hellblaue Himmel kommt wieder zum Vorschein.
Es ist ein schöner Tag.

Deine Regenbogenreise geht zu Ende.

Sanft bist du wieder auf deiner Wiese gelandet und jetzt bemerkst du, wie Du liegst oder sitzt. Spürst wieder mehr Deinen Körper.
Atme tief ein
und kräftig wieder aus.
Dann öffnest Du Deine Augen und fühlst Dich ganz erholt.

Nada Yoga S

Wenn Du nur eine kleine Auszeit hattest, solltest Du Dich jetzt kräftig recken und strecken und ein Glas Wasser oder Tee trinken.*

Wenn Du schon gemütlich im Bett liegst und gleich schlafen möchtest, wünsche ich Dir eine gute Nacht mit schönen Träumen.

**Bei anschließenden Tätigkeiten sollte man wieder ganz wach sein, daher unbedingt eine Regenerationsphase einplanen mit Bewegung, frisches Wasser trinken etc. Am besten, man genießt die Fantasiereise am Tagesende zum besseren Einschlafen.*

Verwendete Klangschalen: Nada Yoga XS, S und M aus dem Asteya Shop:
www.asteya-shop.de