

Montagskindblog

montagskindblog.de



Im Schutz des Berges

Eine farbenfrohe Fantasiereise mit Edelsteinen

Herbstzeit ist Kuschelzeit und es so ist es auch bei Märchen mit Klang wieder an der Zeit für eine Fantasiereise.

Vorbereitung

Wenn Du Edelsteine oder andere Lieblingssteine hast, kannst Du sie schön an Deinem Lieblingsplatz zurechtlegen, Handschmeichler dürfen während der Fantasiereise gern gehalten werden.

Nun mache es dir so richtig gemütlich und bequem auf Deinem Lieblingsplatz.

Liegst du gemütlich oder sitzt du gemütlich?

Nimm die Steine um Dich herum genau wahr, Stein für Stein und dann schließe allmählich die Augen.

Spüre, wie dein Kopf auf dem Kissen liegt, dein Nacken und deine Stirn sind ganz entspannt. Dein Mund darf ein wenig geöffnet sein, die Zunge sollte sich vom Gaumen lösen.

Kopf, Nacken und Gesicht sind jetzt ganz entspannt. Du spürst, die Deine Schultern locker aufliegen. Dann nimm Deinen Rücken wahr, wandere Wirbel für Wirbel, vom Kopf immer langsam herunter. Schritt für Schritt.

Dein Rücken ist ganz unbewegt und auch deine Beine und Füße liegen ganz ruhig auf. So wie du liegst oder sitzt, ist es gut.

Spüre, wie deine Arme und Hände an ihrem Platz ganz ruhig liegen, jeder einzelne Finger ist locker und entspannt. Spüre nacheinander die Finger der einen Hand, 1 - 2 - 3 - 4 - 5, dann die Finger der anderen Hand, 1 - 2 - 3 - 4 - 5.

Auch Dein Bauch ist ganz weich, Deine Beine liegen entspannt und die Füße sind ganz leicht.

Du fühlst dich rundum wohl. Es ist gemütlich und warm. Du kannst dich ganz entspannen und zur Ruhe kommen.

Deine Reise beginnt. **Mini Zen Klangschale**

Es ist Herbst und wir sind in den Bergen. Im Tal fliegen die bunten Blätter der Bäume umher: strahlend gelb, leuchtend rot, hellgrün. Doch die Winterwelt wird uns bald nicht mehr viele Farben lassen. Wolken verschleiern den Himmel, sanfter Nebel steigt auf, doch die Luft ist klar.

Du atmest tief ein und langsam wieder aus
noch einmal tief ein und langsam wieder aus.

Du verlässt das Tal und gehst einen langen Pfad den Berg hinauf. Die Welt um dich herum ist bunt, friedlich und ruhig. Während du dich langsam umschaust, entdeckst Du den Eingang einer Höhle, die in einen Berg hinein führt. Wie mag es in dem Berg wohl sein, umgeben von all dem Gestein? Vorsichtig betrittst Du den Höhleneingang und schaust Dich in Ruhe um.

Klangschale Große Beckenschale

Licht scheint in den Berg hinein. Und auch von vorne funkelt dir etwas entgegen. Du fühlst Dich mutig und möchtest entdecken, wohin dieses Funkeln Dich führen mag.

Klangschale Große Herzschaale

Die Höhle ist ein sicherer Ort. Sie schützt Dich vor Wind und Regen und lädt Dich ein, eine Weile zu bleiben. Auch ein warmes Glitzern in der Ferne zeigt Dir, dass Du an diesem Ort willkommen bist und etwas Schönes auf Dich wartet.

Klangschale Große Stirnschaale

Du gehst auf das Funkeln und Glitzern zu, das immer mehr wird. In weiß, violett und dunkelblau strahlt Dir leuchtender Farbglanz entgegen.
Du entdeckst eine neue kleine Höhle, mitten in dem Berg, voller glitzernder Kristalle. Sieh sie dir ganz in Ruhe an. Sie schimmern in Deinen Lieblingsfarben.
Dir wird es warm ums Herz.

Klangschale Herzschaale

Vor Dir liegen verschiedenste Edelsteine, in allen Größen, Formen und den Farben. Ihr Licht wirkt warm und wohlig. Manche Oberflächen fühlen sich glatt an, fast wie Samt. Die Luft in der Höhle ist klar und rein.

Du suchst Dir einen schönen Stein aus, der Dich auf Deinem weiteren Weg begleiten soll. Schließe ihn in Dein Herz ein.

Großes Klangschalenspiel

Nun ist es Zeit, ins Hier und Jetzt zurückzukehren.
Atme noch einmal die Luft der Höhle, genieße den Duft des Gesteins, schaue Dir die Farben der glitzernden Kristalle an und spüre den behütenden Schutz des Bergs.

Dann kehre allmählich zum Ausgang, ins Freie, zurück.

In die Natur des Herbstes. Du spürst wieder, wie Du liegst oder sitzt. Lasse die Füße etwas kreisen und bewege leicht die Beine. Auch Deine Finger kommen wieder in Bewegung.

Nun atme tief ein
und kräftig wieder aus.
Öffne deine Augen. Du fühlst dich ganz erholt.

Lasse die Schultern kreisen, schaue Dich um und freue Dich über die schönen Steine, die Du schon gefunden hast und die Dich auch heute auf Deiner Reise begleitet haben. Vielleicht werden es bald noch mehr.

Mini Zen Klangschale

Wenn Du eine kleine Auszeit hattest, solltest Du Dich jetzt nochmals kräftig recken und strecken und ein Glas frisches Wasser oder Tee trinken, gern mit einem Spritzer Zitrone.* Magst Du ein Bild malen von der Höhle mit vielen Glitzersteinen und funkelnden Kristallen?

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.*