Meditation

Meditation für Kinder 2

1. Vorbereitungen
   - Raum lüften und eine angenehmen Atmosphäre schaffen (z.B. Kerze anzünden, aufräumen, für Ruhe sorgen)
   - Das Verhalten vor, während und nach der Meditation besprechen. (z.B. ruhig aufstehen, nicht sprechen, wer mag kann die Augen schließen)

2. Energie einatmen

SEHR LANGSAM SPRECHEN:

Atme mehrere Male tief ein. Stell dir bei Einatmen jedes Mal vor, dass du einen ganzen Luftzug voller Energie einatmest. Er dringt in deinen Körper ein und erreicht jede einzelne Zelle.
Die Ohren, die Augen, die Nase, die Stirn, das Kinn, den Hals, die Schultern, den Oberkörper, die Arme, den Unterleib, die Beine, die Füße und ganz zum Schluss die Zehen.
Atme ruhig weiter und lausche auf die Stille in deinem Körper.

Viele Pausen machen, damit jedes Kind individuell atmen kann und sich den Energiefluss gut vorstellen kann.

Man kann statt Energie auch Freude, Ruhe ect. „einatmen".

Wichtig ist es noch ein paar Mal weiter zu atmen, ohne dass gesprochen wird. Das Kind konzentriert sich nur auf seine Atmung bzw. auf den eigenen Körper. Das Kind entscheidet über das Ende der Übung selbst.

© www.grundschulkoenig.de