

Suche Fantasiereise zum Thema Auge/Sehen/ Blind

Beitrag von „elefantenflip“ vom 10. Oktober 2004 20:38

Setzt euch so auf die Stühle, dass eure Füße nebeneinander auf dem Boden stehen oder in der Luft hängen.

Lehnt euch an und legt die Hände auf die Beine oder legt sie zu einer Schale zusammen.

Versucht, ganz ruhig zu werden.

Achtet nicht auf die anderen.

Schließt jetzt die Augen

Du bist jetzt wichtig.

Achte auf deinen Atem. Du wirst ganz ruhig und spürst, wie er langsam ein und aus geht.

Ein und aus.

Ein und aus.

ein und aus.

Es ist dunkel. Du kannst keine Kinder mehr sehen und hörst nur noch ihren Atem, ihre Bewegungen.

Lege jetzt ganz locker die Hände vor die Augen. Es wird noch dunkler.

Du spürst die Dunkelheit, obwohl du in einem hellen Raum bist.

Bleibe noch ein bisschen in der Dunkelheit. Gerade könntest du den Raum und die Menschen darin noch sehen. Nun ist alles dunkel. Wer sitzt neben dir? Wo bist du in diesem Raum? Vielleicht in der Mitte, am Fenster? Nahe bei der Tür oder beim Schrank

Nimm nun die Hand von den Augen. Es wird ein bisschen heller, aber sehen kannst du noch nicht.

Versuche, dreimal zu schlucken. Dann öffne ganz, ganz vorsichtig die Augen. Recke und strecke dich.

Quelle weiß ich leider nicht

flip