

Entspannung im Wald: Der Baum

Partnerweise zusammen gehen, einer ist der Baum und steht ruhig mit geschlossenen Augen da, die andere Person steht dahinter und führt die angesagten Bewegungen aus.



BAUM	PARTNER FÜHRT ANGESAGTE BEWEGUNGEN AUS
Ich bin ein schöner Baum. Ich stehe mitten in einem großen Wald. Meine Wurzeln sind fest mit der Erde verwachsen.	Aufrechter Stand, Füße schulterbreit leicht gebeugte Knie Augen schließen
Ich fühle die Sonnenstrahlen wie warme Hände auf meiner Rinde!	Mit beiden Handinnenflächen leicht auf den Rücken drücken. Hände von der Schulter bis zum Gesäß führen
Der Wind besucht mich oft und bewegt mich leicht hin und her.	Schulter mit den Händen nach rechts und links wiegen.
Manchmal schüttelt er mich.	Schulter mit den Händen schütteln.
Wenn es regnet spüre ich sanft die einzelnen Regentropfen.	Mit den Fingerspitzen auf den Rücken tupfen.
Regnet es stärker, klatschen die Tropfen richtig an mir auf.	Mit den Fingerspitzen auf den Rücken aufklatschen.
Der Regen rinnt wie ein kleiner Bach an mir herab bis zu den Wurzeln.	Handinnenflächen von den Schultern über den Rücken bis zu Füßen abstreifen.
Häufig krabbeln Käfer und Ameisen auf mir herum.	Mit den Fingerspitzen von den Füßen bis zu den Schultern krabbeln.
Abends, wenn die Dämmerung beginnt, kommen sogar Wildschweine und rubbeln sich mit ihrem Rücken an meiner Rinde	Mit der Seite oder dem Rücken am Partner rauf und runter rubbeln.
Manchmal kommen Menschen vorbei und befühlen mich.	Mit den Handinnenflächen Rücken abtasten.
Manche können es nicht lassen und ritzen etwas in mich hinein.	Mit den Fingern Herz auf den Rücken malen.
Mancheiner lehnt sich aber einfach an mir an.	Rücken an Rücken anlehnen.
Am allerliebsten aber hab ich die wärmenden Sonnenstrahlen.	Mit beiden Handinnenflächen leicht auf den Rücken drücken.
Baum öffnet die Augen	Partnerwechsel!