

Entspannungsübung

Benötigt wird eine Decke, Matte oder ähnliches auf die man sich legen kann, evtl. eine Entspannungsmusik (leise im Hintergrund laufen lassen)

Die Hexe Gütlich macht sich´s gemütlich

Diese Übung eignet sich als Ruhe- und Entspannungsübung. Vorab insbesondere mit den jüngeren Kindergartenkinder klären, was es heißt ein Bein, einen Arm und den Kopf „zur Ruhe zu legen“. Beim Vorlesen die jeweiligen Körperbewegungen vorspielen, so werden die Kinder zum Nachahmen angeregt und selbst zur Hexe Gütlich. Anschließend können sie sich, nach einer kurzen Ruhephase, wieder genüsslich recken und strecken und „ihre Lebensgeister wecken“!

Geschichte:

Hallo, ich bin die kleine Hexe Gütlich.
Ich lebe in meinem kleinen Haus, ganz gemütlich.
Mein Häuschen steht oben auf einem gewaltigen Berg,
hier gibt es nur mich, meinen Kater und meinen Freund, den Zwerg.
Um uns herum sind Himmel, Berge und Wald,
und sie sind, genau wie wir schon ganz schön alt.
Zweihundert Jahre sind selbst für eine Hexe schon viel,
aber manchmal fliege ich noch heute auf meinem Besenstiel.
Ich fliege hoch in die Lüfte, ins Wolkenzelt,
unter mir sind Tiere und Menschen, die ganze Welt.
Hui, dann fliege ich weit und seh nach dem Rechten,
ich ver helfe den Menschen zum Guten, nicht zum Schlechten.
Ich schenke ihnen die Kraft der Ruhe, den Schlaf,
sogar wilde Kinder werden dann brav.
Ich war schon überall auf dieser Welt; auf diese Weise,
mache ich so manche Reise.
Ich sah und hörte und lernte viel,
auf meinen Reisen mit dem Besenstiel.
Des Abends kehre ich heim, fliege nach Haus
und ruh mich auch.
**Ja, ich bin die Hexe Gütlich,
und ich mach´s mir gemütlich,
und das mach ich so:**

(Begleitende Körperübung)

Ich lege mich auf eine weiche Decke
auf meinen Rücken mit Entzücken.
Ich strecke alle viere aus,
denke:“Wie schön, endlich zu Haus.“
Dann hebe ich mein rechtes Bein,
bewege es, spüre sein Gewicht-und puuh:

Dann lege ich es wieder ab, zur Ruh.
Dann hebe ich mein linkes Bein,
bewege es, spüre sein Gewicht-und puuh:
Dann lege ich es wieder ab, zur Ruh.
Ich spüre meine Beine auf dem Boden liegen,
sie sind warm und schwer,
und sie bewegen sich jetzt nimmermehr.
Dasselbe geschieht mit beiden Armen,
dem rechten und dem linken,
auch sie kann man anheben,
sie bewegen, damit winken,
dabei spüre ich auch ihr Gewicht - und puuh:
Dann lege ich sie endlich wieder ab, zur Ruh.
Zum Schluss kommt der Kopf, der ist ganz schön schwer,
ich hebe ihn an, halt ihn so lange,
bis es geht nimmermehr,
puuh:
Dann lege ich auch ihn zur Ruh.
Ich bin die kleine Hexe Gütlich
und liege ganz gemütlich,
mein Körper ist ruhig, warm und schwer,
und ich bewege mich nimmermehr.
Im Gegenteil, ich mache die Augen zu,
atme ruhig und komm zur Ruh.

Und nach einer kleinen Weile
beginne ich wieder, ganz ohne Eile
zu gähnen und mich zu recken und zu strecken,
um all meine Lebensgeister wieder zu wecken.