



“Baumpause“ - einmal ein Baum sein

Zeitdauer:

- 5 - 10 Minuten

Rahmenbedingungen:

- Alleine im Zimmer oder alleine im Freien.

Für wen geeignet:

Für Menschen,

- die sich selbst und ihren Körper besser spüren möchten.
- die Freude daran haben Neues auszuprobieren.
- die es bevorzugen sich durch Bewegung zu entspannen.
- die eine Aktivierung des Kreislaufs wünschen.

Ursprung:

- Die Grundform dazu habe ich vor Jahren in einem Kurs zur „Zen und Bogenschießen“ kennengelernt und diese dann weiterentwickelt.

Nutzen:

- Zur Ruhe kommen
- Sich der inneren Stärke und Kraft bewusst werden.
- Auftanken.
- Aktivierung des Kreislaufs

Ablauf:

- Stellen Sie sich bitte hüftbreit hin. Schließen Sie, wenn Sie mögen jetzt schon die Augen oder gleich und stellen Sie sich vor ein Baum zu sein: Wenn Sie ein Baum wären ... welcher Baum wären Sie dann? Ein Laubbaum, ein Nadelbaum? Mit welchem Wuchs? In welcher Jahreszeit? Und stellen Sie sich vor – jetzt schon oder gleich ... dieser Baum zu sein.
- Wenn Sie mögen können Sie sich nun vorstellen, dass Ihre Beine und Ihr Rumpf der Stamm wäre und Ihr Kopf und Ihre Arme, die Sie nach oben strecken können, die Krone.

- Von Ihren Fuß-Sohlen ausgehend können Sie spüren – wenn Sie mögen - wie Ihre Wurzeln in den Boden reichen – flach, weit verzeigt, tief in de Boden reichend oder wie auch immer es für Sie stimmt.
- Wie fühlt es sich an – ein Baum zu sein?
- Wenn Sie mögen können Sie sich nun vorstellen ein Baum im Frühling zu sein und dann im Sommer, Herbst und Winter, nach und nach den wiederkehrenden Kreislauf der Jahreszeiten zu erleben – je nachdem welche Baumsorte Sie in Ihrer Vorstellung sind: Blätter auszutreiben, Blüten zu bilden, Früchte reifen zu lassen, oder wie auch immer ...
- Wie fühlt es sich an die Jahreszeiten und deren Wechsel bewusst wahrzunehmen?
- Vielleicht gefällt Ihnen die Vorstellung, nun mit Ihren Wurzeln all die Energie all die Nährstoffe aus dem Boden aufzunehmen, die Sie brauchen um gut wachsen zu können. Jetzt ...
- Vielleicht mögen Sie sich vorstellen, dass ein leichter Wind weht und Ihre Äste und Zweige sich angenehm bewegen. Jetzt ...
- Vielleicht fallen Ihnen noch weitere Assoziationen ein, die Sie persönlich mit „Baum sein“ verbinden und die Sie jetzt in Ihrer Vorstellung durchleben mögen ...
- Kehren Sie dann erfrischt und mit neuen Ideen in den Alltag zurück und wann immer Sie mögen können Sie wieder eine „Baumpause“ einlegen.