

## Herzfeldübung

Seid ihr und/oder die Kinder in einem sehr angespannten, gestressten Zustand, kann es sein, dass es vor der Herzfeldübung einige andere Betätigungen braucht, um die größte Spannung aus dem Körper zu bekommen.

### Beispiele, die im Freien ausgeführt werden:

- Bewegung im Freien nach dem Klang einer Trommel: laut, leise, schnell, langsam, „Stop and Go“
- Kreis : Die SuS stehen mit dem Rücken zur Kreismitte.
  - 20 Schritte hinausrennen, zurück in den Kreis
  - Ein Kind läuft, so schnell es kann um den Kreis, stellt sich wieder an den Platz, woraufhin das nächste startet
  - Durch die Fußsohlen einatmen, laut und mit einem Ruck ausatmen, mit einem Schrei ausatmen
  - Stoßweise laut ausatmen
  - Durch die Fußsohlen einatmen, beim Ausatmen alles was belastet, mit einem großen Dankeschön in die Erde fließen lassen

### Zum Abschluss die Herzfeldübung

- Gut stehen auf beiden Beinen, den Boden spüren, der Boden trägt mich (Halt)
- Augen schließen
- Ich rolle oder fahre mit meinen Augen mit dem Lift in mein Herzfeld und sehe und höre mich dort einmal um
- Ich atme durch mein Herz ein und durch die Fußsohlen aus und sehe, wie meine Füße goldene Wurzeln bekommen, die bei jedem Ausatmen länger und stärker werden, bis sie das Herz unserer Erde (Diamant, goldener Kern....) erreichen und es umarmen
- Ich atme durch die Fußsohlen ein, durch die goldenen Wurzeln bekomme ich die Kraft der Erde und verteile sie in meinem ganzen Körper
- Wie fühle ich mich jetzt? Jedes Kind und die Pädagogin sagen ein Wort



pexels.com