

Entspannungsreise – Autogenes Training

Anziehen des Plattenharnisches eines Ritters

(nach jedem >schwer< eine kurze Pause machen, damit die Kinder die Schwere spüren können.)

Mach es dir bequem. (Rücken - oder Bauchentspannungslage; oder Kopf auf den Tisch ablegen, Arme als Kissen benutzen)
Wenn du magst, schließe die Augen, dann wirst du nicht so leicht abgelenkt und kannst dich auf die Geschichte und deinen Körper konzentrieren. Atme jetzt noch einmal tief in den Bauch ein, dass er sich hebt und langsam wieder aus, dass er sich wieder senkt. (3 mal) Du bist jetzt ganz ruhig. Dein Körper ist ruhig.

Stell dir vor, du bist ein Ritter im Mittelalter. Erst gestern wurdest du zum Ritter geschlagen. Du hast die Ausbildung sehr gut gemacht und jetzt bist du richtig stolz auf dich. Dein Knappe hilft dir, deine Ritterrüstung anzuziehen. Das gepolsterte Unterzeug hast du bereits an. Die einzelnen Teile des Plattenharnisches aus dem schweren Eisenmetall müssen Stück für Stück an deinem Körper befestigt werden. Zuerst bekommst du die Eisenschuhe umgelegt. Du merkst, wie deine Füße schwer werden. Als nächstes schnallt dir der Knappe die Beinschiene an. Deine Unterschenkel sind jetzt ganz schwer. Auch deine Oberschenkel sind jetzt ganz schwer. Spüre deine Beine. Sie sind ganz schwer. Du bist immer noch ruhig.

Um deine Hüfte zu schützen, befestigt der Knappe jetzt die Schenkeldecke. Deine Hüfte wird jetzt ganz schwer. Das Bruststück ist als nächstes an der Reihe. Jetzt fühlst du es, deine Brust ist ganz schwer. Das Rückenstück merkst du deutlich. Dein Rücken ist ganz schwer. Die Armschienen bestehen aus mehreren Teilen. Als der Knappe dir zuerst die rechte Seite anlegt, spürst du die Schwere deutlich. Dein

Yoga in der Ritterzeit



rechter Arm ist ganz schwer. Der Rüsthandschuh kommt beim Anziehen als Nächstes an die Reihe. Du spürst deine rechte Hand. Sie ist ganz schwer. Die linken Armschienen werden angelegt. Dein linker Arm ist jetzt ganz schwer. Jetzt spürst du auch die linke Hand beim Anziehen des Handschuhs. Deine linke Hand ist ganz schwer.

Die Halsberge und das Kehlstück schützen deine Hals und Nacken. Du spürst deinen Hals. Er wird ganz schwer.

Zum Schluss zieht dir der Knappe das Scheitelstück mit dem Visier über dem Kopf. Dein ganzer Kopf ist jetzt ganz schwer. Jetzt stehst du in der schweren Eisenrüstung da. Jetzt fühlst du, wie schwer der Harnisch ist. Dein ganzer Körper ist jetzt schwer. Du bist ganz ruhig. Jetzt freust du dich auf das Turnier.

Du steigst mit Hilfe deines Knappen auf dein Pferd, hast dein Schutzschild und deine Lanze in den Händen und freust dich, endlich als richtiger Ritter zu kämpfen. Heute ist es nur ein Freundschaftsturnier mit abgestumpften Waffen, damit alle neu geschlagenen Ritter untereinander üben können. Du hast so lange auf diesen Tag gewartet und freust dich endlich dein Können unter Beweis zu stellen.

Wie das Turnier jetzt weiter abläuft, stellst du dir selbst vor, in Stille....

...(Gong) lasse deine Augen noch geschlossen. Atme jetzt tief in den Bauch ein und wieder aus. Spüre langsam deinen Körper, indem du die Hände leicht bewegst, dann deine Füße und jetzt kannst du dich auch recken und strecken. Und wenn du so weit bist, kannst du die Augen öffnen und den Raum wieder wahrnehmen.

(Anschließend Kinder frei malen lassen oder die Ritterrüstung ausmalen, erzählen oder anderweitig vertiefen)

Yoga in der Ritterzeit



Die Teile einer Ritterrüstung

