

Das Trapez

Fantasiereise

Setze oder lege dich bequem hin. Atme noch einmal tief durch die Nase ein, so dass sich dein Bauch hebt und wieder aus, dass er sich senkt. Wenn du möchtest, kannst du die Augen schließen, dann wirst du nicht so schnell abgelenkt und kannst dich auf die Fantasiereise konzentrieren.

Du bist am Platz angekommen, wo das große Zirkuszelt steht. Es ist sehr beeindruckend, wie groß es ist und die Farben findest du einfach hervorragend.

Du zeigst am Eingang deine Eintrittskarte und setzt dich auf deinen Sitzplatz. Du bist über die Größe erstaunt. Und die Atmosphäre in dem Zirkus findest du einfach nur schön. Die Vorstellung beginnt und du schaust zu, wie die Artisten nacheinander ihre Stücke aufführen. Und dann kommen die Trapezkünstler. Du warst schon immer vom Trapez beeindruckt und fürchtest dich, falls jemand runterfallen sollte. Ein Mann und eine Frau führen die Kunststücke vor. Sie schwingen von einem zum anderen Ende der Manege. Dabei hängt der Mann nur mit den Beinen im Trapez und hält die Frau mit den Händen fest. Sie macht einen Salto und er fängt sie wieder auf. Du klatschst und kommst aus dem Staunen nicht mehr raus. Auch das letzte Trapezkunststück gelingt und das ganze Publikum applaudiert. Nach der Vorführung bist du überglücklich und fährst wieder nach Hause.

(Gong)

Mit diesem großartigen Erlebnis atmest du jetzt wieder tief in den Bauch ein und wieder aus. Bewege langsam die Hände und die Füße. Recke und strecke dich. Öffne die Augen und nimm den Raum wieder wahr.



