

Elefantensafari

Hilfsmittel: Klangschale, Lautsprecher, Naturgeräusche passend zum Thema, Bolster, Koshi, Augenkissen

Begrüßungsritual

Die Teilnehmer betreten den Raum, es laufen die **Naturgeräusche**.

Die Teilnehmer werden mit Hilfe der **Klangschale** auf ihre Matten/**Bolster** gebeten.

Jeder sitzt auf seiner Matte/seinem Bolster (wie auf einem Elefanten). „*Hoppla, bevor wir uns begrüßen, wollte ich mal fragen, ob ihr wisst, worauf wir hier gerade sitzen?*“

Die Gruppe stellt fest, dass wir auf Elefanten sitzen. „*Und wie begrüßen sich die Elefanten?*“ „*Mit Törö.*“

Begrüßung mit „*Namasté, **Rüssel in den See!***“.

Einstimmung

„*Genau, Rüssel in den See, wir wollen jetzt nämlich mal gucken, was am Wasserloch los ist. Dafür reiten wir jetzt los.*“

- Die Hände zum Rüssel formen und Reitbewegungen auf dem Bolster machen und „*Törö*“ rufen.
- Als nächstes **Rüsselarme** andersherum -> die andere Hand zur Nase führen und „*Törö*“ rufen.

Erwärmung

- „*Die Elefanten suchen ihr Familienmitglied*“: Auf dem Bolster sitzend **Seitneige** mit gehobenem Arm/Rüssel zur einen Seite und dem Familienmitglied winken. Danach Seitenwechsel. 3 Wiederholungen.

- „*Die Elefantenfamilie hat sich im Getummel am Wasserloch zusammengefunden und begrüßt sich*“: Die beiden Familienmitglieder stehen auf, treffen sich auf einer Matte, **stehen sich gegenüber**, machen **Rüsselarme**, **fassen** sich an den Rüsseln/**Händen** und **verbeugen** sich voreinander. Seitenwechsel -> die andere Hand zur Nase führen und sich an den Händen fassen.

- „*Die Wiedersehensfreude ist so groß, dass sich die Elefanten im Kreis drehen*“: Die Familienmitglieder machen **Rüsselarme**, halten sich an den **Händen** und **drehen sich im Kreis**. Seitenwechsel -> die andere Hand zur Nase führen, sich an den Händen fassen und in die andere Richtung im Kreis drehen.

- „*Jetzt wandern die Elefanten an eine andere Stelle am Wasserloch*“: Die Erwachsenen halten im **Marschschritt** einen **Arm nach hinten** und das Kind hält sich mit **Rüsselarmen** an der ausgestreckten Hand fest. Gemeinsam **trampeln** sie durch den Raum.

- „*An der neuen Wasserstelle angekommen, gibt es erstmal eine herrliche Erfrischung*“: Alle gehen zurück auf ihre eigene Matte. **Sonnengruß**: Vorbeuge (unten mit den Händen von außen nach innen Wasser sammeln), aufrichten, Wasser über die Mitte mit nach oben nehmen, Arme nach oben strecken, weiter auf die Zehenspitzen stellen und das Wasser als Fontäne explosionsartig und

geräuschvoll mit Hilfe der gestreckten Arme verteilen. Anschließend die Arme über die Seiten wieder nach unten bringen. 5 Wiederholungen.

Hauptteil

„Sehr schön, jetzt haben wir uns ordentlich abgekühlt, dann gucken wir mal, was hier noch alles so los ist am Wasserloch.“

- „*Da kommen ein paar Affen angelaufen*“: **Schulterkreisen** erst vor und dann zurück.

- „*Und die trommeln auf ihre Brust*“: Leicht mit den Fingerspitzen im Bereich der **Thymusdrüse klopfen**.

- „*Und weil es so schön ist, klopfen sie auch noch den Rest ihres Körpers aus*“: Hände, Arme, Oberkörper, Beine **abklopfen**. 3 Runden.

- „*Hui, da kommen zwei Flamingos angefliegen und die landen zusammen auf eurer Matte*“: Die Familienmitglieder treffen sich auf einer Matte, stehen nebeneinander und gucken in dieselbe Richtung. Die beiden inneren Fußkanten berühren sich und die beiden Hände, die nebeneinander liegen werden gegenseitig gehalten, um dann sicher in den **Krieger 3** zu gehen.

- „*Und nun gucken die Flamingos in die andere Richtung*“: **Seitenwechsel**, beide Familienmitglieder drehen sich auf der Stelle um 180 Grad, so dass sich jetzt die anderen beiden Füße und Hände berühren.

- *Ich sehe etwas ganz Bunt im Himmel. Was ist das denn? Da kommen zwei Papageien angefliegen. Die suchen einen Baum zum Landen*“: Beide Familienmitglieder stehen sich **gegenüber**, halten sich an beiden Händen und gehen in den **Baum**. Danach **Beinwechsel**.

- „*Oh und jetzt wird es etwas windiger*“: Beide Familienmitglieder stehen **nebeneinander**, halten sich gegenseitig an der Hand oder am Arm fest, gehen mit dem **äußeren Bein** in den **Baum**, heben den freien Arm und bewegen diesen im Wind.

- „*Und dann wechseln die Papageien nochmal den Baum, von da aus haben sie nämlich eine bessere Sicht*“: **Seitenwechsel**, beide Familienmitglieder drehen sich auf der Stelle um 180 Grad, so dass sie sich die anderen beiden Hände/Armen reichen. Wieder geht das **äußere Bein** in den **Baum**.

- „*Oh, was höre ich da? Ein Brüllen! Die Löwen kommen in unsere Richtung. Alle in Deckung*“: Alle gehen zurück auf ihre eigene Matte. **Stellung des Kindes**.

- „*Ach, das sind nur Simba und Nala, die uns besuchen kommen. Wie schön, lasst sie uns begrüßen*“: **Katze-Kuh mit Löwenatmung**. 5 Wiederholungen.

- „*Dann können wir auch noch eine Runde mit ihnen toben*“: Alle **laufen** springend, hüpfend, Krallen zeigend und fauchend durch den Raum.

- „*Und die Tiger wollen natürlich ihre Kräfte messen, dafür kommt jeder zurück auf seine Matte*“: **Vierfüßlerstand** und von da aus in den **Tiger**: Ein Bein und den gegenüberliegenden Arm ausstrecken und fauchend die Krallen zeigen. Seitenwechsel. 3 Wiederholungen.

- „*Guckt mal auf den Boden, was kommt denn da angeschlängelt? Eine Kobra und die zischt ganz ordentlich*“: Bauchlage und von da aus in die **Kobra**, oben **zischend nach rechts und links gucken** und wieder absenken. 3 Wiederholungen. Dann den Kopf auf den Händen ablegen, kurze Pause.

- „Und jetzt bewegt sie sich schlängelt auf das Wasserloch zu“: Schlängelnd hoch in die Kobra kommen. 3 Wiederholungen.

- „Wisst ihr, wen sie da sieht? Das **Krokodil**. Das kommt gerade aus dem Wasser und ist ganz kaputt vom vielen Schwimmen. Das braucht jetzt mal eine Pause“: Die Beine in Rückenlage aufstellen und locker nach rechts und links schwingen. Die Arme dabei ausbreiten und den Kopf in die entgegengesetzte Richtung der Beine bewegen. 8 Wiederholungen.

- „Und jetzt sind da ein paar nervige Fliegen und das Krokodil schnappt zu, um sie zu verscheuchen“: Wenn die Beine im **Krokodil** auf einer Seite landen, wird der hintere Arm über den liegenden Arm geführt und die **Hände laut zusammengeklatscht**. Seitenwechsel. 3 Wiederholungen.

Cooldown

- „Oh und da hinten entdeckt das Krokodil jetzt eine Nilpferdfamilie. Kommt, wir gucken mal was da los ist. Die kugeln sich da gemütlich durch die Gegend“: Die Familienmitglieder treffen sich auf einer Matte, setzen sich Rücken an Rücken und verschränken die Arme. Langsame **Sufikreise**. **Richtungswechsel**.

- „Ach schaut mal, die Sonne geht bald unter, es wird ruhiger am Wasserloch“: **Stillebrille mit Koshi**: „Ich mache eine Brille, dann bin ich eine Minute stille“.

Massage

„Sehr schön, und vor dem Zubettgehen gibt es noch eine schöne Kuschelzeit. Wir machen jetzt nämlich eine **Sonnenuntergangsmassage**. Besprecht kurz, wer sich zuerst auf der Matte ablegt. Der Partner setzt sich dann daneben und kann sich was unter die Knie legen, wenn das bequemer ist.“

- Die **Wirbelsäule** mit den Fingern **abfahren**, massiert wird nur links und rechts neben der Wirbelsäule

- **Hände reiben** und auf den **Schultern** auflegen

- Hände reiben und auf dem **mittleren Rücken** auflegen

- Hände reiben und auf dem **unteren Rücken** auflegen

- Die Hände reiben und die **Sonnenstrahlen** sanft **streichend** über den Rücken verteilen

- Der Wind schläft ein: Über den Rücken **pusten**

- Die Wassertropfen der Elefantenfontäne landen mit den **Fingerspitzen klopfend** auf dem Rücken

- Die Schlange **schlängelt sich mit den Zeigefingern** über den Rücken fahrend in ihr Nest

- Die Elefanten **trampeln mit den Handkanten** klopfend zu ihrem Schlafplatz

- Die Papageien trauen sich auf den Boden und picken dort noch schnell mit den **Fingerspitzen kneifend** ein paar Körner.

- Die Löwen schleichen mit den **Händen** von den Handkanten zu den Fingerspitzen **abrollend** zu ihrem Schlafplatz.

- Die Hände reiben und die letzten **Sonnenstrahlen** sanft **streichend** über den Rücken verteilen.
- Dann bedanke dich recht herzlich
- Rollentausch

Entspannung

„Auch du bist jetzt müde und gehst zurück auf deine Matte, auf deinen Schlafplatz. Wenn du noch etwas **brauchst**, eine Decke, einen Pulli, Socken, dann nimmst du es gleich mit.

Dann lege dich gemütlich auf den Rücken. Du kannst dir dein Elefantenbolster unter die Knie legen, oder deinen Oberkörper längs auf dem **Bolster** ablegen. So, wie es für dich bequem ist.

Die Sonne ist nun untergegangen und es ist ganz dunkel, wenn du ein **Augenkissen** möchtest, dann hebe bitte die Hand, dann bringe ich dir gerne eins vorbei.

Deine **Augen sind geschlossen** und ganz schwer.

Nun **atme** ganz bewusst ein und wieder aus. Spüre die Bewegung deines Atems. Ein und aus. Dein Bauch hebt sich sanft und senkt sich sanft.

Es ist so schön still, **alle Tiere schlafen** und auch deine Atmung wird ganz langsam und leicht.

Nimm wahr, wie dein **Atem kommt und geht**.

Die **Sterne** am Himmel **funkeln**, sie funkeln so hell, dass du meinst sie hören zu können. (-> Mit der **Koshi** langsam und behutsam durch den Raum laufen.)

Stell dir vor, du siehst eine Sternschnuppe. Sie landet direkt auf deinem Bauchnabel. Kannst du sie spüren? Dein Bauch wird ganz wohligh warm. Wenn du einatmest, wandert der Stern langsam nach oben, wenn du ausatmest langsam nach unten.

Du kannst dir was wünschen. Spüre deine Sternschuppe auf deinem Bauch und wünsch dir was.

Und nun lausche dem Funkeln der Sterne (**Koshi**) noch einmal und denk an deinen Wunsch, bis der Gong erklingt und die Sonne langsam wieder aufgeht.

Klangschale. Die Sonne geht langsam wieder auf. Du nimmst noch drei tiefe Atemzüge.

Bewege ganz langsam und behutsam deine Hände, deine Füße. Reck dich, streck dich.

Wenn du magst, dann leg dich auf deine Lieblingsseite.

Dann komm langsam über die Seite zurück in den Sitz.

Lege deine Hände nochmal auf deinen Bauchnabel, schließe die Augen und denk an deinen Wunsch.

Verabschiedung

Dann öffne deine Augen sanft. Wenn du magst, kannst du deinen Wunsch ja auf dem Rückweg oder beim Abendbrot mit deinem Familienmitglied teilen.

Und dann verabschieden wir uns mit einem gemeinsamen *Namasté, **Rüssel in den See!***“