

Die Zauberschachtel Makko-Ho für Kinder

von Silvia Nawroth

Fantasie befähigt Kinder ihre oft sehr komplexe Außenwelt zu begreifen. Gleichsam gibt die Fantasie ihnen die Möglichkeit, nach Innen zu schauen, Ideen und Lebensträume zu entwickeln und Gefühle und Erfahrungen auf spielerische Weise zu verarbeiten. Aus meinem beruflichen Wirken als Erzieherin und Shiatsu-Praktikerin heraus, entstand die Idee, die traditionellen Makko-Ho-Übungen in ein kindgerechtes Konzept zu bringen. Ich wünsche allen, die sich auf die Fantasiereise begeben, viel Freude und gute Träume.

Wünsche Reise

Zu Beginn werden kleine, leere Streichholzschachteln fantasievoll in „Zauberschachteln“ verwandelt.

Eine weitere, einfache, schöne Gestaltungsmöglichkeit ist das Umwickeln mit Gold- oder Alufolie. Versehen mit Name, Symbol oder Geburtsdatum bleibt die ‚Zauberschachtel‘ individuell.



Gesprochener Text:

Einleitung

Du hast eine Zauberschachtel, die gehört nur dir.
Diese Zauberschachtel ist voll mit Magie.
Was sich in der Schachtel befindet, bestimmst du ganz allein durch deine Gedanken, Wünsche und Träume.

LU/DI

Verstecke deine Zauberschachtel hinter deinem Rücken.
Denke dir jetzt etwas aus, was ganz leicht ist.
Ein Luftballon in deiner Lieblingsfarbe, eine Feder von einer Fee, ein Herbstwind...
Mache die Augen zu, denke an das, was du dir gerade ausgedacht hast und stecke es in Gedanken in deine Zauberschachtel hinein.

Und plötzlich wird deine Zauberschachtel immer leichter und leichter und will fast wegfliegen und fliegt immer höher und höher. Sie fliegt so hoch wie deine Arme lang sind.
Aber sie kann nicht wegfliegen, denn deine Füße stehen fest auf der Erde.
Atme tief ein und tief aus. Spüre wieviel Kraft du hast, und dann holst du deine Zauberschachtel wieder zu dir herunter.

MA/MI

Halte deine Zauberschachtel an deinen Bauch.
Frage deinen Bauch was er jetzt am allerliebsten essen möchte.
Schliesse die Augen und stelle dir die allerleckersten Speisen vor.
Was immer du möchtest und so viel wie du möchtest.
Es muss auch nicht gesund sein!
Deine Zauberschachtel ist sehr gross, packe alles hinein. Hm, ist das lecker. Dein Bauch wird immer dicker und du wirst immer schwerer und stützt dich nach hinten ab und legst dich einfach hin und ruhst dich aus.
All die guten Sachen sind jetzt in deinem Bauch. Du hast alles was du zum Leben brauchst in dir und bist zufrieden.

Pädagogischer Kommentar:

(im Stehen)

Die Kinder kommen dadurch in die traditionelle Ausgangsposition für die LU/DI Makko- Ho Meridiandehnung.

Die Kinder heben die Arme über den Kopf, wobei die Ellenbogen gestreckt bleiben und beugen automatisch den Rumpf nach vorne.

Das Hauptgewicht/ der Schwerpunkt des Körpers bleibt dadurch in Becken und Beinen und erdet die Kinder.

Die Kinder knien aufrecht auf Unterschenkeln und Füßen (Seiza-Sitz) auf dem Boden.

Die Kinder kommen dadurch in die traditionelle Dehnposition für den MA/MI Meridian.
Entspannung in der Dehnung wird möglich, denn der Schwerpunkt liegt in der Imagination von Genuss und Lebensfülle.

HE/DÜ

Lege die Fußsohlen aneinander, so dass deine Beine einen Kreis bilden.

Nimm deine Zauberschachtel in die Hand und lege die Handflächen aneinander, so dass deine Arme einen Kreis bilden. Halte die Zauberschachtel an dein Herz und schliesse die Augen.

Was ist dein allergrößter Wunsch?

Was würde dich unendlich glücklich machen?

Wonach sehnst du dich am meisten?

Was immer es sein mag, lege es ganz behutsam in deine Zauberschachtel hinein.

Dein allergrößter Wunsch liegt in deinen Händen, dein allergrößter Wunsch ist geborgen in deinem Herzen.

Verneige dich, dass dein Kopf fast deine Füße berührt.

H-K/3E

Lege jetzt die Zauberschachtel in die Mitte von deinem Beinkreis. Stelle dir vor, jemand ist ganz neugierig und möchte deine Zauberschachtel stehlen.

Da baust du ganz schnell eine Mauer mit deinen Beinen und ziehst die Mauer immer enger. Dann baust mit deinen Armen einen zweiten Schutzwall. So als ob du selber zu einer Höhle wirst. In deiner Mitte bist du sicher und geborgen.

Deine Träume, Wünsche und Gedanken gehören zu dir. Niemand kann sie sehen, wenn du es nicht möchtest. Aber du kannst sie allen zeigen, weil sie so einzigartig und wunderbar sind und kannst dich zu jeder Zeit wieder öffnen.

BI/NI

Und dann kommt plötzlich von hinten ein starker Wind. Der bläst und bläst und wird immer lauter und wird zu einem richtigen Sturm.

Der Sturm drückt gegen deinen Rücken und gegen deinen Popo. Er gibt dir ganz viel Schwung und du spürst, wieviel Kraft du hast. Mit dieser Kraft kannst du alles erreichen, was du dir vornimmst. Dieser kräftige Sturmwind gibt dir Antrieb von hinten. Er pustet in jede Körperzelle hinein und bringt dich nach vorne.

Wenn du es möchtest, dann flaut der Wind ein wenig ab und du ruhst dich aus.

GB/LE

Lege deine Zauberschachtel in die Mitte zwischen deinen Beinen. Schliesse die Augen und denke an all die Träume, Wünsche und Gedanken, mit denen du deine Zauberschachtel gefüllt hast und an all die Träume, Wünsche und Gedanken, die noch in dir sind. Öffne die Augen.

Die Welt ist voller Wunder. Du kannst sie von der einen Seite betrachten, oder von der anderen Seite betrachten, oder gerade darauf zugehen.

Nimm nun deine Zauberschachtel, lege sie auf deinen Bauch und schliesse die Augen.

Spüre deine Kraft und Stärke.

Die Kinder kommen dadurch in die traditionellen Dehnposition für den HE/DÜ Meridian.

Kopf, Hände und Zauberschachtel werden mit nach vorne genommen.

Die Kinder sitzen mit ausgestreckten Beinen am Boden.

Die Kinder kommen dadurch in die traditionelle Dehnposition für den H-K/3E Meridian.

Die Arme werden gekreuzt und der Kopf wird mit in die Dehnung hineingenommen.

Am Ende der Öffnung sitzen alle Kinder wieder mit ausgestreckten Beinen wie in der Ausgangsposition an Boden.

Die Kinder sitzen mit nach vorne ausgestreckten Beinen am Boden.

Die Arme werden weit in Richtung Füße gestreckt.

(sitzend mit ausgestreckten Beinen)

Die Arme gleichzeitig über den Kopf heben. Den Oberkörper gleichsam mit den Armen seitlich zum rechten Fuß beugen, dann zum linken Fuß. Und abschliessend nach vorne dehnen.

Silvia Nawroth, San Francisco, CA, USA

