

Sano der Held

Fantasiereisen für Kinder.



www.magnolia-entspannung.de

2012

Magnolia-Entspannung

Entspannungstrainerin Margarita Atzl

Sano der Held

Fantasiereisen für Kinder



© Magnolia Entspannung
Entspannungstrainerin Margarita Atzl
Wiedtalstraße 28
53547 Roßbach Kreis Neuwied
Web: <http://www.magnolia-entspannung.de>

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Einleitung | 4 |
| Sano der Held – wie alles begann..... | 5 |
| Fantasiereise Meer..... | 9 |
| Fantasiereise Insel | 14 |
| Fantasiereise Wald..... | 19 |
| Fantasiereise Bach | 24 |
| Fantasiereise Apfelbaum..... | 28 |
| Fantasiereise Herbst..... | 32 |
| Fantasiereise Weltall | 38 |
| Fantasiereise Indianer..... | 42 |
| Aktive Fantasiereise Weltall | 47 |
| Aktive Fantasiereise Goldgräber | 54 |
| Aktive Fantasiereise Stack, der Igel..... | 64 |
| Klangreise ins Blumenland | 70 |

Einleitung

Wenn Kinder entspannen, wirkt sich das auf die gesamte Entwicklung, insbesondere aber auf die Körperwahrnehmung und Konzentration aus.

Kindern, die regelmäßig entspannen, fällt das Lernen leichter. Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert. Auch Ängste können abgebaut werden.

Bei Fantasiereisen haben die Kinder die Möglichkeit spielerisch zu entspannen. In ihrer eigenen Welt dürfen sie Abenteuer erleben. Mit Sano, der Begleitfigur dieser Geschichten, fühlen die Kinder sich sicher und behütet. Er schützt und begleitet sie auf allen Reisen. Er nimmt Ängste und stärkt das Selbstvertrauen der Kinder.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Vorlesen meiner Fantasiereisen.

Sano der Held – wie alles begann

Gemeinsam mit seinen Eltern Pedro und Pilar bewohnt Sano ein kleines Haus in der Nähe von Cadiz. Früher hatte er oft mit Pedro zum Markt fahren dürfen, um die Fische, die sie bei ihren Fahrten aufs Meer gefangen hatten, zu verkaufen. Doch seit die kleine Ana auf der Welt war, hatte sich Sanos Leben geändert. Ana war schon bei ihrer Geburt sehr schwach gewesen. Pilar hatte gesagt, dass Ana viel zu früh aus dem Bauch gekrochen war und deshalb solange im Krankenhaus bleiben musste.

Einmal war er mit Pedro und Pilar nach Cadiz gefahren, um die kleine Schwester zu besuchen. Sie hatte in einem gläsernen Kasten gelegen und war von einer roten Lampe bestrahlt worden. Sano fand, dass sie sehr hässlich war. Ana tat ihm leid, aber er wollte sie nicht mehr besuchen. Fast drei Jahre hatte sie nun zu Hause gewohnt, als das Unfassbare geschah. Er hatte sich mittlerweile an sie gewöhnt, fand sie gar nicht mehr hässlich und liebte sie sehr. Doch sie war oft krank.

Eines Tages hatte Pedro ein ernstes Gesicht gemacht und war mit ihr nach Cadiz gefahren. Sano war hinunter zum Strand gegangen und hatte die Fischerboote beobachtet, die draußen im Meer die Netze auswarfen. Als es Zeit für die Abendmahlzeit war, war er wieder nach Hause gegangen. Er freute sich auf Pedro und auch darauf, mit Ana spielen zu können. Doch Ana war nicht da. Pedro und Pilar saßen in der kleinen Küche und weinten. Pilar nahm ihn, Sano, auf den Schoß, obwohl er doch schon fast erwachsen war. Das machte ihm große Angst. Er fragte nach Ana und Pilar erzählte ihm, dass Ana nun im Himmel sei. Sie habe nun keine Schmerzen mehr und fühle sich wohl. So richtig konnte Sano sich nicht vorstellen, was der Himmel ist. Er war einfach nur traurig, dass Ana nicht mehr bei ihnen wohnte. Nachts konnte er nicht schlafen. Er sehnte sich nach Ana, die nun nicht mehr neben ihm lag.

Schon vier lange Wochen lang war Ana nicht mehr bei ihnen. Jeden Tag ging Sano hinunter zum Strand. Er sah hinauf aufs Meer. Er betrachtete die weißen Wolken am Himmel und fragte sich, ob Anas Himmel wohl dort oben war und ob sie ihn sehen konnte.

Als er wieder einmal die Wolken betrachtete, spürte er neben sich einen leisen Windhauch. Eine zarte Hand berührte ihn sanft. Als er auf sah, stand diese Frau neben ihm. Sie war groß und sehr schlank. Ihr Körper wirkte fast durchsichtig und ihr weißes Haar fiel lockig bis auf ihre Hüften hinab. Sie lächelte ihn an und er konnte gar nichts anderes tun, als zurückzulächeln.

Dann nahm sie seine Hand. „Komm mit mir ins Land der Fantasie. Du wirst dort gebraucht. Viele Kinder sind traurig und ängstlich, wenn sie nach Fantasia reisen. Du aber bist mutig und stark. Ich werde dich dem Weisen Angel vorstellen. Er wird dir Zauberkraft und Zauberkleidung geben, damit du deine Aufgabe erfüllen kannst.“

Sano ließ sich führen. Der Zauberer Angel war sehr groß. Auch er hatte weißes Haar, welches lockig bis zu seiner Schulter hing. Sein langer Bart war zu Zöpfen geflochten und sah sehr komisch aus. Angel sah Sano ernst an.

Dann sprach er den Zauberspruch: „Du hast nun eine große Verantwortung. Achte darauf, dass du die Kinder hier in Fantasia schützt und dass du ihnen hilfst, wenn sie

ängstlich oder traurig sind. Und wenn du einmal traurig bist und Ana vermisst, dann geh dorthin.“

Er zeigte auf ein kleines, blaues Haus, das unter einer großen Palme stand. „Dort wohnt Ana jetzt und du kannst sie jederzeit besuchen. Denn hier in Fantasia ist alles möglich. Du kannst alles sehen, was du möchtest und du kannst Abenteuer erleben, so wie du es willst.

Deine Hauptaufgabe aber wird es sein, den Kindern der Welt zu zeigen, wie schön es hier in Fantasia ist.

Für heute ist es genug. Lara, die Fee, wird dich wieder zurück an den Strand bringen. Dann kannst du nach Hause gehen. Doch wir freuen uns darauf, dich bald wieder hier zu sehen.“

Sano wusste nicht, wie er zum Strand zurückgekommen war, aber er hatte verstanden, was zu tun war.

Er würde die Kinder nach Fantasia begleiten, ihnen die Angst nehmen und sie beschützen. Und ab und zu würde er Ana besuchen, um ihr von seinen Abenteuern zu erzählen.

Fantasiereise Meer

Musikempfehlung: Meeresrauschen und Wellen

Hinweise für Eltern und Pädagogen:

Im Anschluss an die Fantasiereise sollte ein Gespräch über die Empfindungen des Kindes stattfinden. Kinder drücken ihre Gefühle auch gerne durch Malen, Geschichten oder Gedichte aus.

Einleitung

Heute nimmt Sano dich mit auf eine Fantasiereise ans Meer. Suche dir einen bequemen Platz, vielleicht auf einem Sofa oder in deinem Bett. Schließ die Augen oder suche dir einen Punkt an der Zimmerdecke, den du betrachtest. Nun atme tief ein und aus und konzentriere dich auf deinen Atem. Beobachte, wie du mit jedem Einatmen Ruhe einatmest und wie du mit jedem Ausatmen Unruhe ausatmest. Mit jedem Atemzug fühlst du dich ruhiger und sicherer.

(1 Minute Pause)

Hauptteil

Stell dir vor, du sitzt in deinem Zimmer und hast Langeweile. Hinter dir hörst du plötzlich ein Leises Tari Tara Sano ist nun da. Als du dich nach der Stimme umsiehst, erkennst du Sano in seinem Zauberkostüm. Er nimmt deine Hand und fliegt mit dir davon. Hoch hinauf in den Himmel. Ihr fliegt über Wälder und Felder, über Dörfer und Städte bis nach Spanien ans Meer. Hier landet ihr sanft auf dem hellen Sand. Am Ufer wartet bereits ein Boot auf euch, und ihr steigt ein. Durch das sanfte Schaukeln des Bootes bist du müde geworden. Du liegst in dem, sanft auf den Wellen schaukelndem, Boot. Leicht wirst du hin und her gewiegt und hörst das leise Plätschern des Wassers. Die warme Sonne scheint auf dich hinunter und streichelt deine Haut. Am Himmel ziehen weiße Wolken vorüber. Du fühlst dich wohl und geborgen. Alle störenden Gedanken schickst du mit den Wolken fort. Hier bist du ganz für dich allein und kannst die Ruhe genießen.

(1 Minute Pause)

Die Wellen tragen dich immer weiter aufs Meer hinaus. Von Weitem kannst du eine kleine Insel sehen. Dein Boot nähert sich der Insel und ganz langsam kommt sie näher und näher, bis dein Boot das sandige Ufer erreicht.

Sano zieht das Boot an den Strand. Er nimmt deine Hand und führt dich an den Strand. Nun sieh dich auf der Insel um.

Vielleicht kannst du sehen, wie endlos weit der breite Strand ist. Noch nie hat jemand diese Insel betreten. Der Sand ist sauber und fast weiß.

Sano nimmt erneut deine Hand und gemeinsam geht ihr den Strand entlang.

Du kannst fühlen, wie sich der warme Sand durch deine Zehen drückt. Du spürst die warme Sonne auf der Haut. Ein leichter Wind streichelt deine Stirn. Hier fühlst du dich sicher und geborgen. Immer weiter und weiter gehst du neben Sano am Strand entlang.

Als du stehen bleibst, schaust du zurück und kannst die Sandspuren sehen, die eure Füße hinterlassen haben.

Du suchst dir einen schönen Platz und siehst dich um. Weit draußen auf dem Meer kannst du die Fischerboote sehen, die ihre Netze auswerfen.

Du betrachtest das Auf und Ab der Wellen und nährst dich dem warmen Wasser. Du fühlst, wie das Wasser sanft um deine Füße spült. Du spürst die Kraft der Wellen und des Meeres und fühlst dich sicher und geborgen.