



Heilgedicht:

Klagelied

Tipps zur Schmerzlinderung

Halte zum Anhören des Liedes ein Kissen bereit. Das Kissen sollte groß genug sein, um kräftige Schläge abzufedern.

- Das Klagelied beginnt mit Trommelschlägen. Du kannst dazu im Takt auf ein Kissen schlagen, das bringt Dir Erleichterung.
- Nach „lösche mir diesen gärenden Kummer“ wiederholen sich die Trommelschläge und ein einfacher Gesang setzt ein. Versuche diesen Gesang zu imitieren und gleichzeitig aufs Kissen zu schlagen.
- Im mittleren Teil wirst Du an Deine Atmung erinnert. Achte an dieser Stelle auf Deinen Atem. Richte Dich dazu auf.
- Nach der Textzeile, die mit „Blas hinweg das Dunkle aus meinem Geist“ beginnt, ist eine indianische Flötenmusik zu hören. Nutze die Musik für positive Gedanken.
- Das Klagelied endet mit fröhlicher Musik. Steh auf und tanze dazu. Versuche dabei Deinen ganzen Körper zu bewegen und durch zu schütteln.

Jetzt geht es Dir garantiert besser!

Warnhinweise:

Bei akuten Erkrankungen der Arme und Hände keine Schläge ausführen, auch nicht in ein weiches Kissen.

