

# M22 Körper durchdenken

*Ich bitte euch aufzustehen und einen Platz im Raum zu suchen.*

*Stellt euch bitte aufrecht hin. Ihr müsst das Gefühl haben, fest zu stehen.*

*Zentriert euch!*

*Atmet tief durch und findet einen gleichmäßigen Rhythmus zum Ein- und Ausatmen.*

*Schließt die Augen und - so wie es euch möglich ist und gefällt - vollzieht die beschriebenen Bewegungen der Körperteile nach.*

Meine Füße geben mir Kontakt zu dem Boden, auf dem ich stehe (auf Zehenspitzen, Fersenaußen - und Ferseninnenkanten wippen, dann wieder auf der ganzen Sohle stehen). Mit meinen Fußknöcheln kann ich balancieren, mit meinen Füßen kann ich mich vertreten.

Meine Knie: Ich kann mit ihnen nachgeben, wippen, knien, mich auffangen.

Meine Hüften: Ich kann mich biegen, bücken und aufrichten.

Mein Rückgrat ist mein Kreuz, das ich trage und das mich trägt.

Meine Schultern: Ich kann mit ihnen Lasten aufnehmen und abschütteln.

Mein Nacken: Der Ort meiner Ausdauer. Ich kann meinen Kopf hängen lassen und aufrichten, ihn schütteln und wenden, meinen Horizont erweitern, neue Perspektiven gewinnen.

Meine Hände: Ich kann mit ihnen zupacken, sie öffnen, zur Faust schließen, mit ihnen segnen, streicheln, etwas abschütteln.

Mein Kopf ist der Sammelplatz aller meiner Sinne: Ich kann hören, schmecken, reden, riechen, sehen.

Weil ich einen Körper habe, bin ich.

*Jetzt könnt ihr allmählich die Augen wieder öffnen und euch umsehen, die anderen wahrnehmen, eventuell etwas sagen, was ihr jetzt sagen möchtet.*