

M23 Ich bin Ich - Bewegungsritual

Das Ritual wird in Ruhe eingeführt.

Im Laufe der Zeit können die einzelnen Figuren mit einer fließenden Bewegung ausgeführt werden.

Am Anfang ist es für manche ungewohnt, auf den Atem zu achten. Das übt sich aber.

Ich bin Ich eignet sich als Ritual u. a. für Anfangssituationen und bei der Themenarbeit (*Taufe, Wer bin ich?* etc.) zur Steigerung des Selbstbewusstseins.

1. Ich lasse mich hängen

Die Ausgangsposition kennen wir alle: den Kopf, die Arme und den Oberkörper hängen lassen, die Knie und das Becken sind schlapp.

2. Ich erhebe mich

Stell dir vor, eine stützende Hand berührt deine Stirn. Mit Hilfe dieser Hand richtest du dich auf in einen geraden, aufrechten Stand. Atme dabei ein.

3. Ich stehe fest

Du trittst einmal mit dem rechten und dann einmal mit dem linken Fuß fest und kräftig auf und gehst dabei eine Fußlänge nach vorn.

Mit jedem Auftreten atmest du aus.

4. Ich gebe mir Halt

Du hebst, während du einatmest, die rechte Hand neben dem Oberkörper auf Rippenhöhe und drückst sie langsam, aber zielstrebig mit dem Ausatmen nach unten. Das gleiche tust du dann mit der linken Hand. Stell dir dabei vor, dass eine Welle von Stabilität von oben nach unten durch deinen Rücken gleitet.

5. Ich schütze mich

Du kreuzt die Arme und Hände rechts und links vor der Brust.

6. Ich kämpfe

Du ballst in der Schutzhaltung beide Fäuste. Dann ziehst du den rechten Ellenbogen nach hinten, während du gleichzeitig den linken Arm nach vorn ausstreckst. Der Daumen der rechten Faust zeigt nach oben, der der linken nach unten. Dann ziehst du den linken Ellenbogen zurück und drehst dabei die

M23 Ich bin Ich - Bewegungsritual

Faust so, dass der Daumen nach oben kommt. Währenddessen geht die rechte Faust kraftvoll nach vorn, wobei sich der Daumen nach unten dreht.

Beginne beide Bewegungen mit dem Ausatmen.

7. Ich öffne mich

Du breitest beide Arme aus. Wähle selbst, ob nach vorne oder zur Seite.

Mache diese Bewegung mit dem Einatmen.

8. Ich wachse

Du klatscht beide Hände vor der Brust gegeneinander und führst sie mit dem gleichen Schwung nach oben, bis sie V-förmig ausgestreckt sind. Dabei atmest du aus. Wichtig ist dabei, dass die Streckung und Aufrichtung bis in die Fingerspitzen geht.

9. Ich atme

Lass den linken Arm sinken und führe gleichzeitig den rechten Arm senkrecht nach oben. Drücke dann den Zeigefinger, den Daumen und den Mittelfinger deiner rechten Hand leicht zusammen und führe die Hand auf der Vertikalachse mit dem Ausatmen bis zum Bauch herunter.

10. Ich gebe

Du streckst deine rechte Hand auf Höhe des Bauchnabels nach vorn, mit der Handfläche nach oben. Dann drehst du diese Hand nach rechts, der Arm und der ganze Körper drehen mit, so dass du dich einmal um deine eigene Achse drehst. Die linke Hand bleibt entspannt.

11. Ich bin Ich

Du legst deine rechte Hand auf dein Herz. Während du die Hand zum Herz heraufführst, atme ein. Wenn die Hand auf dem Herz liegt, atme aus.

(Ein Bewegungsritual von Heike Sparmann und Udo Baer.)