

# Bewegungs-Bewußt-Sein

In die eigene Mitte gehen und sich ihr bewußt werden.



## Körpergebet 1

**1. Sich Öffnen:** Die Hände liegen auf unserer Mitte (Bauch). Die Arme bewegen sich seitlich vom Körper weg, gleichzeitig mit dem linken Fuß einen Schritt nach links machen. Sind die Arme fast ausgestreckt, führt die Bewegung kreisförmig nach unten zurück (HF drehen nach oben) und unsere Fingerspitzen treffen sich auf Höhe unseres Geschlechtes.

**2. Ball:** Wir halten einen imaginären Ball und erspüren sein Gewicht. Unsere Hände folgen der Rundung des Balles nach vorne und oben zur Höhe unseres Herzens (HF nach unten). Sanft drücken wir den Ball nach unten bis unsere Hände wieder in Höhe unseres Bauches sind - wir spüren dabei den Widerstand des Balles, wie wenn er ins Wasser gedrückt wird. Nun folgen unsere Hände der Rundung des Balles wieder nach vorn und unten, bis wir den Ball wieder von unten halten. (Ein zweites Mal wiederholen)

**3. Raum fassen:** Nun öffnen sich unsere Arme wieder seitlich (wir umfassen den Raum) bis unsere Hände ca. in Schulterhöhe sind (HF nach unten). Die linke Hand weit nach links in den Raum strecken (Körpergewicht auf linken Fuß verlagern, Blick folgt Hand) und zurück. Dasselbe mit der rechten Hand.

**4. Raum:** Hände weit seitlich und nach oben über den Kopf führen (Handflächen zueinander) - Hände wieder zurück auf Schulterhöhe (HF nach vorne).

### 5. Unendlichkeit (Delphin):

- Hände bewegen sich nach vorne + unten (HF drehen nach unten + hinten)
- Hände bewegen sich nach hinten + unten (HF drehen nach oben + hinten)
- Hände bewegen sich nach vorn + oben (HF drehen nach unten + vorn)
- Hände bewegen sich nach hinten + oben (HF drehen nach oben + vorn).

Die Hände folgen also der Form einer 8, dem Unendlichkeitszeichen. Diesen Bewegungsteil ein zweites Mal wiederholen, anschließend führen wir die Hände zurück zur Mitte, die Beine wieder schließen.

Das Körpergebet beginnt von vorne.

## Körpergebet 2

**1. Raum fassen:** Die Hände liegen auf unserer Mitte (Bauch). Die Arme bewegen sich seitlich vom Körper weg (HF drehen zueinander). Wir umfassen den Raum und holen den Raum in unser Herz. Die Hände überkreuzen sich vor unserem Herzen (rechte Hand über linker) - kurz in Bewußtheit verweilen.

**2. Mitte:** Die Hände gleiten an unserem Körper entlang zu unserer Mitte (Bauch) und streichen dabei zärtlich übereinander - kurz verweilen und sich der Mitte bewußt werden. Die Hände gleiten weiter zu unserer unteren Mitte (Geschlecht) - kurz verweilen und sich der Mitte bewußt werden.

**3. Schöpfung umfassen:** Wir öffnen uns wieder - die Arme bewegen sich seitlich vom Körper weg (HF drehen zueinander). Die Bewegung fließt kreisförmig weiter bis über unseren Kopf - bis zum Himmel (HF max. 30 cm auseinander). Nun ziehen wir mit den Händen die gesamte Schöpfung zu uns runter und in unser Herz - die Hände bewegen sich hierbei parallel bis in Gesichtshöhe (Blick folgt Händen) und überkreuzen sich wieder vor unserem Herzen.

**4. Energiefluß:** Die Hände öffnen sich wieder seitlich (HF drehen nach vorne) und heben sich leicht, bis die Oberarme waagrecht sind und die Unterarme senkrecht stehen (Diese Stellung fördert Lebensenergiefluß).

### 5. Berührung:

- Rechten Fuß zurück und sich hinknien.
- Wir umarmen uns selbst (HF auf Schultern).
- Wir verbeugen uns - Hände und Stirn berühren den Boden.
- Wir setzen uns auf unsere Fersen, die Hände auf die Schenkel.
- Mit dem linken Fuß zuerst aufstehen.
- Die Hände wieder zur Mitte bringen.

Das Körpergebet beginnt von vorne.

## Info-Script

### Kontakt:

**Stefan Scheil**  
Klangschalen-Therapeut

Osterbühlstr. 22  
93158 Teublitz  
Tel 09471- 602380  
[www.ein-klang.net](http://www.ein-klang.net)

**Kopieren & weiterreichen erwünscht** - das spart Kosten für alle!

### Ausgangsstellung:

Wir stehen mit geschlossenen Beinen (die Füße zusammen), die Knie sind ganz leicht angewinkelt.

Die Hände liegen auf unserem Bauch (Mitte), die rechte Hand auf der linken.

Alle Bewegungen fließend ausführen.

HF = Handflächen