

BEWEGUNGSPAKET 3:

Mein Körper ist mein Haus – „ich bin bei mir“: Ein Haus mit seinen Wänden bietet Schutz. Diese Bewegungssequenz stärkt im energetischen Sinne die „Schutzhülle“ um den eigenen Körper herum. Diese Übung unterstützt alle Schüler:innen, die morgens eine beruhigende und erwärmende Hülle benötigen, um sich wohlig in ihrer Haut zu fühlen.

Wohlfühlzeit – die eurythmische „B-Bewegung“

„Weich und warm ich mich umarm‘, damit ich auch gut lernen kann. Geborgen bin ich in der Welt, hier darf ich sein, wie`s mir gefällt!“

Los geht´s:

- o Umfasse mit beiden Armen die Schultern. Wandere mit den Händen greifend und lösend, die Arme umfassend, die ganze Armlänge von den Schultern zu den Handgelenken nach unten entlang ab. Die Bewegung sollte mit einem sanften Druck durchgeführt werden, um sich gut zu spüren, jedoch nicht einengend wirken. An den Handgelenken angekommen, geht der Weg wieder zurück zum Ausgangspunkt. Dann folgt eine kurze Pause. Der erste Teil des Spruches kann begleitend gesprochen werden.

