

- o Nun wird die Bewegungsgeste des Lautes „B“ gebildet. Die Arme werden gebeugt und gleichzeitig, jeweils einen Halbkreis beschreibend, über außen nach vorne zu einer schützenden Armbewegung vor dem Brustkorb zusammengeführt. Dabei ist ein Arm auf Schulterhöhe, der andere auf Hüfthöhe in der End-Geste angekommen, so als würde ein großer Ball vor dem Brustkorb festgehalten. Die Finger sind dabei geschlossen. Die Geste wird einen Moment gehalten und die Arme werden dann zur Seite gelöst. Der zweite Teil des Spruches kann begleitend gesprochen werden.



Diese Bewegung sollte drei Mal im ruhigen Tempo wiederholt werden, um die schützende und stärkende Geste zu erleben und zu verstärken. Der rechte wie auch der linke Arm kann dabei abwechselnd mal auf Schulterhöhe, mal auf Hüfthöhe gebildet werden. Mit dem inneren Bild, einen warmen, leichten Mantel um den Körper zu legen, während die Geste ausgeführt wird, kann der Bewegungsprozess begleitet werden.

Wirkung:

Diese Übung verleiht Sicherheit und Stabilität im eigenen Körper. Das Geborgenheitsgefühl im „eigenen Häuschen“ wird gestärkt, die eigenen Grenzen werden erlebbar.

Hiermit enden die Übungen für den Unterricht.