

Der chinesische Morgengruß

Die Sonne geht auf (Arme über die Seite von unten nach oben über den Kopf)

Ahh (Handflächen vor der Brust aneinander)

Ich öffne das Fenster (Hände in U-Halte seitlich heben)

Und sehe mich um (nach links und rechts schauen)

Ich (Hände gekreuzt flach auf die Brust)

Ich sehe den Himmel (Hände nach oben – nach oben schauen)

Und die Erde (Hände nach unten – nach unten schauen)

Feuer (Hände und Blick nach oben) und Wasser (Hände und Blick nach unten) – 3x

Ich nehme mir, was ich brauche (ausladende seitliche Armbewegungen)

Es ist genug für alle da. Ich vermische es (Hände über den Bauch kreisen)

Und der Rest ist für die Vögel des Regens (streuende Bewegung)

Ich umarme meine Tigerin /meinen Tiger – woahh (sich umarmen, fauchen)

Der Lotus geht auf (Hände über die Seite nach oben und Handflächen zusammen)

Ich kehre zurück auf meinen Berg (Hände aneinandergellegt vor die Brust)



Ein Angebot des
Zentrums für Psychotraumatologie e.V.
im Rahmen des Projekts "Inner Safety"
www.traumazentrum-kassel.de

