

Bewegungsgeschichte im Bett (3x)

Alle Übungen langsam ausführen; ggf. Entspannungsmusik anmachen.

Gesprochen	Übung dazu
Die Blumen öffnen ihre Blüten	Wir fangen an und nehmen die Hände in Gebetsstellung vor die Brust und bei „öffnen ...“ stellen unsere Hände einen Kelch dar
Die Sonne geht auf	Mit beiden Armen eine große Sonne in die Luft malen
Ich öffne die Fenster rechts/ links	Rechter Arm öffnet weit gestreckt mit seitlicher Kreisbewegung das fiktive Fenster – Finger sind gespreizt; selbiges mit linker Hand
Ich schaue nach rechts	Kopf /Oberkörper nach rechts drehen, rechte Hand über die Augen zum „Blicken“ halten
Ich schaue nach links	Kopf/Oberkörper so weit wie möglich nach links drehen, linke Hand über die Augen zum „Blicken“ halten
Über mir der Himmel	Beide Arme nach oben V-förmig gestreckt
Unter mir die Erde	Arme nach unten, Kinn leicht an die Brust führen
Und in der Mitte ich	Sich dabei umarmen
Das Wasser auf meiner Haut erfrischt meinen Körper	Mit rechter Hand den linken Arm bis zur Schulter leicht „zwicken“; selbiges mit linker Hand und rechtem Arm
Und klärt auch meinen Geist	Vom Hinterkopf bis Vorderkopf die Kopfhaut mit den Fingerspitzen leicht antippen und wieder zurück
Ich pflücke mir einen Blumenstrauß	Abwechselnd mit rechten / linkem Arm von außen nach innen Halbkreis zeigen (4x; der nicht bewegte Arm verbleibt vor der Brust)
Und fliege leicht wie ein Vogel im Wind	Arme ausgestreckt zur Seite öffnen und das „Fliegen“ imitieren
Die Füße fangen an zu wackeln	Zehen, heranziehen und strecken zuerst gleichzeitig, dann im Wechsel
Die Zehen fangen an zu zappeln	Mit den einzelnen Zehen zappeln
Ich möchte wandern in der Natur	Fersen abwechselnd zum Gesäß heranziehen und ausstrecken
Es fallen leichte Regentropfen	Schnelle kleine Fingerbewegungen von oben nach unten
Zum Abschied winke ich freudig	Mit beiden Händen winken, vor und zu zurück und rechts und links
Die Blumen öffnen ihre Blüten	Übungen beginnt von vorne; insgesamt 3x wiederholen

Quelle: Morgengruß unbekannt! Änderungen und Ergänzungen Cristina Faust.