

Bewegung (Seite 1 von 2)

Der Baum

Eine Partnerübung. Der Text wird vorgelesen.

Partner 1	Partner 2
steht aufrecht, Füße schulterbreit, Knie leicht gebeugt, Augen geschlossen. Er ist der Baum.	
Ich bin ein schöner Baum.	
Ich stehe auf einer grünen Wiese.	
Meine Wurzeln sind fest mit der Erde verwachsen.	
Ich fühle die Sonnenstrahlen wie warme Hände auf meiner Rinde.	Mit beiden Handinnenflächen leicht auf den Rücken drücken. Hände von der Schulter bis zum Gesäß führen.
Der Wind besucht mich oft und bewegt mich leicht hin und her.	Schultern mit den Händen nach rechts und links wiegen.
Manchmal schüttelt er mich auch.	Schultern mit den Händen schütteln (sanft!).
Wenn es regnet, spüre ich sanft die einzelnen Regentropfen.	Mit den Fingerspitzen auf den Rücken tupfen.
Regnet es stärker, klatschen die Tropfen richtig an mir auf.	Mit den Fingerspitzen auf den Rücken klatschen. Vorsichtig!
Der Regen rinnt wie ein kleiner Bach an mir herab bis zu den Wurzeln.	Handinnenflächen von den Schultern über den Rücken bis zu den Füßen abstreifen.
Häufig krabbeln Käfer und Ameisen auf mir herum.	Mit den Fingerspitzen von den Füßen bis zu den Schultern krabbeln.
Manchmal kommen Menschen vorbei und befühlen mich.	Mit den Handinnenflächen den Rücken abtasten.
Manche können es nicht lassen, etwas in mich hineinzuritzen.	Mit dem Finger ein Herz auf den Rücken malen.



Bewegung (2 von 2)

Manch einer lehnt sich aber
einfach an mir an.

Rücken an Rücken anlehnen.

Am allerliebsten habe ich die
wärmenden Sonnenstrahlen.

Mit beiden Handinnenflächen
leicht auf den Rücken drücken.

Wirkung: Fördert Entspannung und Körperwahrnehmung.

