

## Chinesischer Morgengruß im Sitzen

angepasst von Anja Wichmann

Text	Bewegung
Die Sonne geht auf.	Beide Arme nach oben in die Luft strecken.
Ich öffne das Fenster.	Pantomimisch die Fensterflügel öffnen.
Ich schaue mich um.	Pantomimisch schauend von Seite zu Seite drehen. Danach wieder zur Mitte kommen.
Über mir der Himmel.	Arme über dem Kopf groß kreisen.
Unter mir die Erde.	Arme nach unten zum Boden (wenn möglich Boden berühren).
Und dazwischen: Ich!	Hände auf die Brust legen.
Feuer!	Arme nach oben zu „zuckenden Blitzen“.
Wasser!	Wellenbewegungen mit den Armen.
Es ist genug von allem da.	Beide Arme zum Körper groß kreisen.
Ich mische es gut durcheinander.	Kreisende Bewegungen mit den Händen vor dem Körper (= „Wolle wickeln“).
Ich nehme mir was ich brauche.	Mit den Armen und Händen abwechselnd einholende Handbewegungen machen, als ob man etwas zu sich heranholen würde.
Und ich gebe vom Überfluss.	Beide Arme vom Körper weg groß kreisen (= „schenkende Bewegung“)
Auch etwas für die Pflanzen und Tiere.	Pantomimisch Krümel austreuen.
Das Wasser auf meiner Haut, erfrischt meinen Körper und klärt auch meinen Geist.	Leicht klopfende Bewegungen auf jedem Arm auf- & abwärts sowie am Kopf.
Der Lotus blüht auf.	Vorbeugen zum Boden und mit den Händen am Körper entlang nach oben strecken, dann zum Kreis über dem Körper nach außen öffnen.
Ich umarme meinen Tiger.	Sich selbst umarmen und dabei den Oberkörper leicht hin und herdrehen.
Und ich kehre zurück zum Berg.	Arme an die Körperseite nehmen.