

Kategorie	Einzelne Bausteine
Stichwort	Religionen
Titel	<b>Körper-Bewegungs-Meditation</b>
Inhaltsangabe	Körpererfahrung mit Kindern: verschieden Körperbewegungsmeditation
Verfasser	Regine Schwarz
email	urc.schwarz@T-Online.de

## **Körper-bewegungs-meditation (Aufstellung im Kreis hintereinander)**

### **Füße**                      (*Füße des Vordermannes berühren*)

Fühlen/spüren    Kontakt mit Erde

Standhaft

Kräftig, halten unser Gewicht aus, jeden Tag

### **Beine**                      (*beim Vordermann von unten nach oben*

Fühlen/spüren    *abklopfen*)

Kräftige Muskeln in den Unterschenkeln

Gelenkig in den Knien

Kräftige Muskeln in den Oberschenkeln

Kraft und Freude an Bewegungen, wir können  
tanzen, springen und laufen

### **Bauch und**                (*rechte Hand auf eigenen Bauch legen, linke*

**Rücken**                *Hand an Rücken des Vordermannes, auflegen und  
kreisen)*

Fühlen/spüren    Wirbelsäule im Rücken stärkt uns

Aufrecht stehen und gehen

Weicher Bauch kann sich ausdehnen

Passt genug Luft in die Lungen

Essen und Trinken in den Magen

Schöne Gefühle im Bauch

### **Kopf**                      (*beide Hände auf den Kopf des Vordermannes legen*)

Fühlen/spüren    kann denken und planen

Kann Lieder ausdenken und singen  
Kann Gedichte erfinden und Geschichten  
Kann sehen und hören die Schönheit der Natur  
Und wenn jemand Hilfe braucht

### **Arme und Hände** *(seitlich ausstrecken)*

Fühlen/spüren Armen sind gelenkig und lang, man kann sie weit  
ausstrecken zur Seite  
und nach oben  
Hände sind zarte Fühler *(Finger sanft zappeln, wie  
kitzeln)*  
Und kräftige Werkzeuge *(Hände oben in der Luft  
zusammenklatschen)*

### **Segensbitten für unseren Körper**

**Gott** führe die Schritte deiner Füße

damit du dich nicht verirrst.

**Gott** kräftige deine Beine

damit du auch weiterkommst, wenn dein Weg dich berghoch (bergan) führt.

**Gott** mache deine Lungen weit

damit du immer genug Luft hast.

**Gott** umfange deinen weichen Bauch

und schütze ihn vor äußerem und innerem Druck.

**Gott** schenke dir einen mitfühlenden Verstand

damit du die Natur und deine Mitmenschen verstehen kannst.

**Gott** gebe dir gütige und kräftige Hände

die zur richtigen Zeit das Richtige tun können.

AMEN