

# Die frühlingshaften Bewegungen der Blumen

Lassen Sie die Bewegungen je 3 x wiederholen. Bei Bedarf passen Sie die Anzahl an die Fähigkeiten Ihres Gastes an.

## 1. Kontakt mit dem Boden

**Innere Vorstellung:** Die Blumen sind gut verwurzelt in der Erde.

**Bewegung:** Die Füße stehen nebeneinander auf dem Boden. Fragen Sie, ob Ihr Gast seine Füße spüren kann. Leiten Sie ihn an, Gehbewegungen mit den Füßen auf der Stelle zu machen und dann wieder die Füße sanft nebeneinander auf den Boden zu stellen. Fragen Sie, ob die Füße nun besser zu spüren sind.

## 2. Fußbewegungen

**Innere Vorstellung:** Die Blumenwurzeln können sich sogar bewegen.

**Bewegung:** Die Zehen werden nach oben angezogen und es darf auch mit den Zehen gewackelt werden. Anspannen und wieder locker lassen.

## 3. Verwurzelt sein und langsam nach oben ausrichten

**Innere Vorstellung:** Im Frühling ziehen die Blumen ihre Nährstoffe und Kraft aus den Wurzeln nach oben in ihre Blätter.

**Bewegung:** Mit den Händen von unten von den Füßen über die Unterschenkel bis hin zu den Oberschenkeln am Körper nach oben streichen. Tief ein- und wieder ausatmen.

## 4. Lockern

**Innere Vorstellung:** Die ersten Bewegungen der Blumen im Frühling können noch etwas ungewohnt sein. Daher dürfen sie sich lockern.

**Bewegung:** Die Schultern Richtung Ohren heben und sanft nach hinten kreisen lassen. Die Arme nacheinander vorsichtig ausschütteln. Beine und Füße nacheinander ausschütteln.

## 5. Nach oben strecken

**Innere Vorstellung:** Die Blume hat nun genug Kraft, ihre Blätter nach oben auszurichten

**Bewegung:** Den Oberkörper gerade aufrichten, die Arme nach oben führen und sich strecken. Wieder die Arme herunternehmen und entspannen.

## 6. Handbeweglichkeit

**Innere Vorstellung:** Die Blütenknospen blühen auf.

**Bewegung:** Die Hände zu einer leichten Faust machen, langsam wieder öffnen und die Finger strecken.

## 7. Leichtigkeit spüren

**Innere Vorstellung:** Die Blumen wiegen sich sanft im warmen Frühlingswind.

**Bewegung:** Mit dem Oberkörper im eigenen Rhythmus sanft hin- und herschwingen. Wer mag, nimmt die Arme mit.