



Inspirationen für ein Körperritual

In Kurzform

Über mir der Himmel
unter mir die Erde
und mittendrin bin ich
Ich streife alles von mir ab was ich loslassen möchte
Und wenn noch etwas übrig geblieben ist
so werfe ich es über meine rechte Schulter
Ich lade ein was ich mir wünsche
Und schaue was ich bekommen habe
Ich öffne das Fenster meiner Seele
Und verneige mich vor allem was lebt
Danke

In der längeren Version

Über mir der Himmel
unter mir die Erde
und mittendrin bin ich
Ich öffne mich zu meinen beiden Seiten
und sehe die Welt um mich herum
Ich bin nicht allein
Ich bin im Fluss von Geben und Nehmen
Ich umarme mich
Ich kann mich fallen lassen
Ich kann mich Wirbel für Wirbel wieder aufrollen und aufrichten
Ich bin ganz da
Ich schüttele ab was an mir hängt und nicht zu mir gehört
Ich streife alles von mir ab was ich loslassen möchte
Und wenn noch etwas übrig geblieben ist so werfe ich es über meine rechte Schulter
Ich klopfe mich wach
Ich vertraue und folge der Kraft und der Weisheit meines Herzens,
Ich lade ein was ich mir wünsche
schaue was ich bekommen habe
und verleibe es mir ein
Ich öffne das Fenster meiner Seele
Und verneige mich vor allem was lebt
Danke