

Chinesischer Morgengruß

Text	Bewegung
Ich öffne das Fenster	pantomimisch Fensterflügel öffnen
Über mir der Himmel	Arme und Hände zum Himmel strecken, Handflächen nach oben gerichtet
Unter mir die Erde	Arme nach unten und den Boden berühren
Und dazwischen : Ich!	Hände auf die Brust legen
Feuer	Arme nach oben und zuckende Blitze nachzeichnen
Wasser	Mit beiden Armen Wellenbewegungen
Es ist genug von allem da	Einsammelnde Bewegung zur Körpermitte hin
Ich mische es gut durcheinander	Mischende Bewegung mit beiden Händen vor dem Körper
Werfe weg was ich nicht brauchen kann	Hände und Arme in alle Richtungen ausschütteln
Und: Ein kleiner Rest für die Vögel	Vorgestellte Krümel ausstreuen
Der Lotos blüht auf	Zum Boden beugen, mit beiden Händen einen vorgestellten Blütenstamm nachzeichnen und sich dabei langsam nach oben strecken, Arme aufsteigen lassen und öffnen
Ich umarme meinen Tiger	Sich selbst umarmen, Schritt nach vorne und in alle Richtungen fauchen, dabei Arme öffnen
Und kehre zurück zum Berg	Hände und Arme öffnen und neben den Körper sinken lassen