

## **Körpergebet - Körperkreuz**

Wir können derzeit nicht gemeinsam den Kreuzweg beten, deshalb möchte ich Sie heute zu einem besonderen Kreuzgebet einladen. Es ist ein Körpergebet, das die Kreuzform, die man mit dem Körper ausführt nachspüren lässt. Es ist ein mir ans Herz gewachsenes Gebet. Man streckt sich in den Himmel, zur Erde, und breitet die Arme horizontal aus.

### **Körperkreuz**

Sie können diese Übung mit einer langsamen Musik im 4er Rhythmus üben, empfohlen „An Alina“ von Arvo Pärt. Diese Körperübung kann aber auch ohne Musik ausgeführt werden. Es geht um die Wahrnehmung der vertikalen und horizontalen Körperachse, auch über die eigene Körpergröße hinaus, um das bewusste und langsame Ausführen der Bewegungen und um das Verweilen in den einzelnen Positionen.

### **Bewegungsführung:**

Führen Sie die Arme in der Vertikalen nach oben, bis zur Streckung - soweit es Ihnen ohne Probleme möglich ist, die Handflächen zeigen zueinander – und zurück.

Ruhen und Nachspüren vor der Brust

Führen Sie die Arme in der Vertikalen nach unten, der Oberkörper beugt sich so weit als gerade möglich nach unten – und zurück

Ruhen und Nachspüren vor der Brust

Strecken Sie die Arme nach vorne aus, drehen Sie die Handflächen nach oben, öffnen Sie die Arme und führen Sie sie im Viertelkreis zur Seite bis zur Waagerechten. Verweilen Sie in dieser offenen Haltung.

Beugen Sie die gestreckten Arme, schließen Sie die Hände wieder vor der Brust.

Ruhen und Nachspüren vor der Brust

Beginnen Sie die Übung wieder mit der Streckung nach oben. Falls möglich, üben Sie mit geschlossenen Augen, sanft fließend und ohne Kraftaufwand oder Anstrengung. Bei dieser Übung ist Ihr Körper das Instrument, mit dem Sie ruhig und achtsam die Bewegungen ausführen.

Je öfter man dieses Körpergebet wiederholt umso stärker spürt man die Verbundenheit in den Himmel, ins Unendliche, zu Gott; die Verwurzelung in den Boden, und beim Ausstrecken der Arme nach links und rechts die Verbundenheit mit den Menschen, die Gemeinschaft, das in der Welt stehen. Für mich ein schönes Gefühl in dieser Phase der Isolation.

Ausgangsposition: Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine knapp hüftbreit nebeneinander, in den Knien leicht gebeugt. Die Handflächen berühren sich vor dem Brustbein, etwa in Magenhöhe (traditionelle Gebetshaltung). Die Hände können auch einen Abstand von wenigen Zentimetern zueinander haben.

Ihre Rita Haßfurther

