

Über mir der Himmel

Stehend, die Hände vor dem Körper in Rautenform bringen.

Über mir der Himmel,

Arme Richtung Himmel strecken, durch die Raute nach oben schauen.
[Es gibt Dinge, die ich nicht beeinflussen kann; die außerhalb meiner Macht liegen.]

und unter mir die Erde, die mich sicher trägt.

Die Arme nach unten führen und durch die Raute Richtung Boden schauen.
[Egal was passiert, ich werde von der Erde getragen. Wenn es mir schlecht geht kann ich einfach loslassen. Nichts kann mir den Boden unter den Füßen rauben.]

Dazwischen ich.

Hände aufs Herz legen.

Ich lasse los was nicht zu mir gehört,

Erst rechte, dann linke Hand vom Körper weg ausschütteln, so wie man Wasser von einer nassen Hand abschüttelt.

und hole mir was ich brauche.

Entweder von der Seite oder von vorne mit einer schaufelnden Bewegung zu sich holen, was man im Moment benötigt.

Ich verdichte es vor meinem Herzen,

Das was man zu sich geschaufelt hat wie einen Energieball vor dem Herzen verdichten;

und nehme es in meinen Herzraum auf.

„Energieball aufnehmen“, beide Hände aufs Herz legen. Nachspüren.

Ich kehre zurück zu meinen Wurzeln,

Hände wieder zur Raute formen und dadurch Richtung Boden schauen.

und was auch passiert, ich schaffe es aus eigener Kraft, mich (wieder) zu meiner vollen Größe aufzurichten,

Hände (als Raute) wieder Richtung Himmel strecken und durch die Raute nach oben schauen.

und ganz bei mir zu sein.

Hände auf's Herz legen.