

Das Tal des Ursprungs



Grundbewegungen

1. **Gewichtsverlagerung:** Das Gewicht des Körpers verlagert sich langsam und gleichmässig vom linken Fuss auf den rechten Fuss und wieder zurück.
2. **Wellenbewegung seitlich:** Während sich die Hüften nach links bewegen, schwingt der Oberkörper verzögert in dieselbe Richtung. Anschliessend wechseln die Bewegungen die Richtung.
3. **Oberkörper nach vorne und hinten:** Der Oberkörper neigt sich sanft nach vorne und dann wieder zurück in eine aufrechte Position, bevor er sich langsam nach hinten lehnt.
4. **Wellenbewegung vor und zurück:** Bewegt sich der Oberkörper nach vorne, folgt die Hüfte verzögert in dieselbe Richtung. Geht der Oberkörper nach hinten, folgt die Hüfte ebenfalls leicht zeitversetzt.
5. **Kreisen des Oberkörpers nach links:** Der Oberkörper beschreibt langsame, gleichmässige Kreise nach links.
6. **Kreisen des Oberkörpers nach rechts:** Der Oberkörper bewegt sich in sanften Kreisen nach rechts.

Die Geschichte von Mia, Tom, Lea und Ben

Es war ein warmer Sommermorgen, als eine Gruppe junger Freunde und Freundinnen – Mia, Tom, Lea und Ben – sich entschied, das geheimnisvolle Tal des Ursprungs zu erkunden. Das Tal war bekannt für seine magische Atmosphäre und seine lebendige Natur, die sich scheinbar mit den Bewegungen der Besucher verband.

[Langsam]

Als die Freunde und Freundinnen das Tal betraten, bemerkten sie, wie die Erde unter ihren Füßen leicht vibrierte.

„Spürt ihr das?“ fragte Mia. „Es fühlt sich an, als würde die Erde atmen.“

[Sehr langsam]

Die Freunde und Freundinnen begannen, ihr Gewicht langsam von einem Fuss auf den anderen zu verlagern, als ob sie sich an den sanften Rhythmus der Erde anpassen wollten.

[Pause und dann sehr langsam]

Die Freunde und Freundinnen verlagerten ihr Gewicht langsam von einem Fuss auf den anderen, als ob sie sich an den sanften Rhythmus der Erde anpassen wollten.

[Pause und dann langsam]

Plötzlich kam ein leichter Wind auf, der durch die Gräser und Bäume strich. Die Freunde und Freundinnen schauten sich um und sahen, wie die Äste der Bäume nach links und rechts schwangen, begleitet von einem leisen Rascheln.

„Vielleicht sollten wir uns wie die Bäume bewegen,“ schlug Lea vor.

[Sehr langsam]

Sie begannen, ihre Hüften sanft von einer Seite zur anderen zu bewegen, während ihre Oberkörper verzögert in dieselbe Richtung folgten.

[Pause und dann sehr langsam]

Sie bewegten ihre Hüften sanft von einer Seite zur anderen, während ihre Oberkörper verzögert in die gleiche Richtung folgten.

[Pause und dann langsam]

Nach einer Weile stiessen sie auf einen glänzenden Bach, dessen Wasser in sanften Wellen nach vorne und hinten strömte.

„Schaut mal, wie das Wasser fliesst,“ sagte Ben.

Die Freunde und Freundinnen liessen sich von der Bewegung des Baches inspirieren

[Sehr langsam]

und neigten ihre Oberkörper nach vorne, [kurze Pause] bevor sie wieder in eine aufrechte Position zurückkehrten und sich dann leicht nach hinten lehnten, als würden sie mit dem Wasser spielen.

[Pause und dann sehr langsam]

Sie neigten ihre Oberkörper nach vorne, bevor sie wieder in eine aufrechte Position zurückkehrten und sich dann leicht nach hinten lehnten, als würden sie mit dem Wasser spielen.

[Pause und dann langsam]

Als sie weitergingen, führte der Weg sie an einen kleinen See. Der Wind spielte auf der Oberfläche des Wassers und erzeugte Wellen, die sich vor und zurück bewegten.

„Das ist wie eine sanfte Welle,“ bemerkte Tom.

Die Freundinnen und Freunde imitierten die Bewegung des Wassers,

[Sehr langsam]

indem sie ihre Oberkörper nach vorne beugten, während ihre Hüften verzögert folgten, und dann zurück nach hinten schwappten.

[Pause und dann sehr langsam]

Sie beugten ihre Oberkörper nach vorne, während ihre Hüften verzögert folgten, und dann zurück nach hinten schwappten.

[Pause und dann langsam]

Am Ende des Tals erreichten sie eine Lichtung, wo sie im Kreis stehen blieben. Hier spürten sie eine unsichtbare Kraft, die sie sanft in eine kreisende Bewegung zog.

„Es fühlt sich an, als würde die Magie des Tals mit uns tanzen,“ sagte Mia lächelnd.

[Sehr langsam]

Sie begannen, ihre Oberkörper in grossen, langsamen Kreisen nach links zu bewegen.

[Längere Pause]

Dann wechselten sie die Richtung und bewegten ihre Oberkörper in grossen, langsamen Kreisen nach rechts.

[Längere Pause]

[Normales Tempo]

Als die Sonne langsam unterging, standen die Freunde und Freundinnen still und lauschten den Geräuschen des Tals.

Sie hatten nicht nur ein Abenteuer erlebt, sondern auch eine tiefe Verbindung zu den Bewegungen der Natur gefunden.

Gemeinsam beschlossen sie, diese Erfahrung mit anderen zu teilen, damit auch sie die Magie des Tals des Ursprungs spüren konnten.