

## Reiseseegen

Interpretation	Geste
1 „Das ist mein Licht“	<i>linke Hand vorgestreckt, geöffnete Hand nach oben</i>
2 „Ich schütze mein Licht“	<i>rechter Arm wird schützend um die linke Hand gelegt</i>
3 „Ich bin unterwegs auf meinem Lebensweg“	<i>Die gegen einander gelegten gestreckten Handflächen beschreiben eine Schängellinie zum Brustbein hin; die zunächst ausgestreckten Arme werden dabei langsam eingezogen</i>
4 „Ich finde ein Quelle ...	<i>Schöpfungsbewegung mit beiden Hände von unten nach oben</i>
5 ... und erfrische mich“	<i>Hände gleiten von oben nach unten über Haare und Ohren</i>
6 „Ich bin frei wie ein Vogel ...	<i>ausgestreckter Zeigefinger der rechten Hand am ausgestreckten Arm zeichnet einen liegenden Kreis über dem eigenen Kopf</i>
7 ... und gesegnet“	<i>aus der Mitte des Kreises kommt die nach oben gestreckte Hand senkrecht nach unten bis auf Brustbeinhöhe</i>

Die Gesten werden zweimal hinter einander eingeübt, dann singen alle dazu

Lied EG 171,1	Geste
1. Bewahre uns	<i>linke Hand vorgestreckt, geöffnete Hand nach oben</i>
2 Behüte uns Gott	<i>rechter Arm wird schützend um die linke Hand gelegt</i>
3 Sei mit uns auf unseren Wegen.	<i>Die gegen einander gelegten gestreckten Handflächen beschreiben eine Schängellinie zum Brustbein hin; die zunächst ausgestreckten Arme werden dabei langsam eingezogen</i>
4 Sei Quelle und Brot	<i>Schöpfungsbewegung mit beiden Hände von unten nach oben</i>
5 in Wüstennot	<i>Hände gleiten von oben nach unten über Haare und Ohren</i>
6 sei um uns	<i>ausgestreckter Zeigefinger der rechten Hand am ausgestreckten Arm zeichnet einen liegenden Kreis über dem eigenen Kopf</i>
7 mit deinem Segen.	<i>aus der Mitte des Kreises kommt die nach oben gestreckte Hand senkrecht nach unten bis auf Brustbeinhöhe</i>

Auch die Liedstrophe kann noch einmal wiederholt werden.

*Der Bewegungsablauf wurde von Nadia Kevan entwickelt. Sie ist Professorin für Bewegungslehre und Körperbewusstsein an der Folkwang Hochschule für Musik und Bildende Kunst in Essen und Lehrerin für Alexander Technik (<http://www.nadiakevan.de/nadia.html>).*