

Reisesegen

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>).