

Von der Stimmung zur Haltung

Ihr steht aufgerichtet und entspannt – in einer „neutralen“ Haltung.

Die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Schultern sind weder hochgezogen noch eingefallen. Die Arme hängen ohne Spannung seitlich vom Körper nach unten.

**Das Gesicht ist ohne erkennbaren Ausdruck. Ihr habt die Augen geschlossen.
(Keiner in der Gruppe beobachtet den anderen.)**

Nun erinnert Euch an etwas, das Euch gefreut hat oder etwas, auf das Ihr Euch freut. Lasst es zu, dass sich diese Freude in Eurem Körper widerspiegelt. Vielleicht beginnt Ihr zunächst mit einem Lächeln. Spürt nach, auf welche Weise der Körper in eine Haltung der Freude hineinwächst.

Nehmt wahr, welche Veränderung eintritt, dann übertreibt Ihr diese Veränderungen, so dass Ihr nun eine deutliche Manifestation der Emotion Freude in Eurer Körperhaltung ausdrückt. Merkt Euch diese Haltung! Dann kehrt zurück zur neutralen Position und öffnet Eure Augen.