

**Rad der Zeit** (Rom, 1. Juli 2006)

*Im sitzen auf dem Stuhl. Das Rad der Zeit drehen heißt seine persönliche Geschichte anders zu erzählen; nicht aus der Position des Selbstmitleids, sondern in der Anerkennung dessen was dir alles geschenkt worden ist.*

1. auf dem Stuhl sitzen auf den Sitzknochen, Rad schräg halten in der re Hand, Arme ausgestreckt nach vorn, einatmen mit Kopf herunterbeugen zur Brust, Rücken rund machen, Becken abrollen nach hinten, ausatmen mit OK aufrichten, Becken vorkippen, Kopf hoch, beide Arme seitlich schräg herunterziehen, re Hand mit dem Rad der Zeit,
2. Wechsel li Hand
3. re Hand am re Fuß, li Hand am re Knie, re Bein strecken, ranziehen, 10×, li Bein das Gleiche
4. Rad in der re Hand waagrecht, OK nach re drehen, Blick über das Rad in die Unendlichkeit, 3×, nach li das Gleiche 3×
5. re Hand re Knie, li Hand re Fuß, Hacken vorwärts kreisen 10×, li Bein das Gleiche
6. Rad re Hand mit HF nach oben vorm Körper halten im Kreisbogen nach re oben ziehen, der Blick geht über das Rad hinaus in die Unendlichkeit, zurück vor den Körper mit Blick über das Rad hinaus auf die Erde, 3×, li Seite das Gleiche 3×
7. re Hand re Knie, li Hand re Knöchel halten, Knie nach rechts kippen mit Fuß li hoch 10×, Unterschenkel hin und her wackeln mehrmals mit tief einatmen, re Bein umarmen und zur Brust ziehen mit ausatmen li Bein das Gleiche
8. Rad in der re Hand nach re oben schräg halten, Rad flach nach oben drücken mit ea Körper darunter ducken, 3× li Seite das Gleiche 3×
9. re Hand auf dem re Knie mit Ellbogen seitlich ausstellen, li Hand hält re Sprunggelenk, Hacken zum Himmel strecken, auf 10 zählen
10. Rad in der re Hand waagrecht halten und vor den Augen nach vorne schieben 3×, li Seite das Gleiche 3×