

DO-IN (Klopfmeditation)

Ich(C)sing dir jetzt in(Dm)meinem Lied, von(Am/7)einer Übung, die´s(Bb)lang schon gibt,
Do –(Am/7)In die Klopfmed(D)itation,(F)wer kennt diese(G)Übung schon.
Mit den Fäusten am Körper entlang, klopfen wir und versuchen dann,
dass man dabei locker bleibt, mit dem Klopfen nicht übertreibt.

Die rechte Hand fängt damit an und klopft am linken Arm entlang,
vom Handgelenk am Außenarm, zur Schulter und dann innen runter.
Das ganze macht man jetzt dreimal, klopf klopf klopf ist wunderbar.
Außen rauf und innen runter, das macht müde Krieger munter.
Dann klopft man links am Nacken drauf, überall – klopf, klopf auf auf.
Man klopft und spürt wie angenehm, genug geklopft, jetzt wird´s bequem:

Refr. Eine(C)Pause(Dm)hast du dir verdient,(Am/7)(F)
deine(C)Arme(Dm)hängen ganz ent(F)spannt am Körper(G)
und du(C)atmest und(Dm)spürst in dich hinein,(Am/7)(F)
es wird(C)warm und das(F)ist fein.(C)

Die linke Hand ist jetzt dran und klopft am rechten Arm entlang
vom Handgelenk am Außenarm, zur Schulter und dann innen runter.
Das ganze macht man jetzt dreimal, klopf klopf klopf - ist wunderbar.
Außen rauf und innen runter, das macht müde Krieger munter.
Dann klopft man rechts am Nacken drauf, überall - klopf klopf, auf auf.
Man klopft und spürt wie angenehm, genug geklopft, jetzt wird´s bequem:

Refr. Eine Pause hast du dir verdient, deine Arme hängen ganz entspannt am Körper
und du atmest und spürst in dich hinein, es wird warm und das ist fein.

Mit den Fäusten klopfst du jetzt, auf deine Lungen - nicht zu fest,
die Lungen freuen sich darauf, starke Lungen brauchst du auch.
Wir klopfen fleißig überall, wo Rippen sind, ist das normal,
Auf der Seite auch ganz wichtig, von oben nach unten, so ist´s richtig.
Wir kreisen jetzt mit offener Hand, auf unseren Bauch, das braucht es auch,
wir tun grad´ so, wie wenn was schmeckt, ich hab was Gutes grad entdeckt:

Refr. Eine Pause hast du dir verdient, deine Arme hängen ganz entspannt am Körper
und du atmest und spürst in dich hinein, es wird warm und das ist fein.

Klopf jetzt auch am Rücken drauf, auf das Gesäß - das braucht es auch.
Wir bleiben in der Hüfte locker, sitzen wie auf einem Hocker,
klopfen stark und klopfen fest, hinten seitlich - auch den Rest.
Das ist gut für deinen Rücken, dann kann ich mich leichter bücken.
Wir legen jetzt die flachen Hände, auf die Nieren bei der Lende
und springen hüpfen - hop hop, hop, noch ein bisschen - jetzt ist Stopp…..

Refr. Eine Pause hast du dir verdient, deine Arme hängen ganz entspannt am Körper
und du atmest und spürst in dich hinein, es wird warm und das ist fein.

Weiter geht´s am rechten Bein, mit beiden Fäusten, das muss sein.
Außen runter, bis zum Knie, innen rauf, vergiss das nie,
Das machen wir jetzt auch 3 Mal, außen innen das ist klar,
am Oberschenkel geht es so, außen runter, innen weiter.

Dasselbe auch am linken Bein, außen an der Naht muss sein,
fleißig klopfen bis zum Knie, innen rauf, vergiss das nie.
Das machen wir jetzt auch 3 mal, außen innen wunderbar,
am Oberschenkel geht es so, außen innen - macht uns froh.
Am Unterschenkel, rechtes Bein, außen runter, das muss sein,
innen rauf und das 3 mal, so geht's gut, das ist genial.
Am Unterschenkel linkes Bein, außen runter das muss sein,
innen rauf wie im Galopp, hopp hopp hopp - und jetzt ist Stopp.

Refr. Eine Pause hast du dir verdient, deine Arme hängen ganz entspannt am Körper
und du atmest und spürst in dich hinein, es wird warm und das ist fein.

Wir setzten uns, jetzt ist dann Schluss, klopfen nur noch unsern Fuß,
auf die Sohle, zuerst links, mit offener Hand, so gelingt's.
Klopfen kräftig links dann rechts, klopf klopf klopf - gar nicht schlecht,
Wir klopfen oft, weil das tut gut, das gibt Kraft und auch viel Mut:

Refr. Eine Pause hast du dir verdient, deine Arme hängen ganz entspannt am Körper
und du atmest und spürst in dich hinein, es wird warm und das ist fein.