

## **Mit allen Sinnen**

Ich tanze 5 Rhythmen  
mit all meinen Sinnen  
und begegne mir neu  
ganz tief in mir drinnen.

Ich tanze mit jeder Welle,  
die sich langsam aufbaut,  
erspüre im Körper jede Stelle,  
bis das Atmen mir wird vertraut.

Ich lasse mich vom Rhythmus tragen,  
schaffe mir einen eigenen Raum,  
erdverbunden und ohne Verzagen  
entkomme ich dem eigenen Zaum.

Und immer, wenn die Welle bricht,  
sind meine Schichten aufgewühlt,  
dann ist's das Herz, das zu mir spricht,  
und alles hat Raum, wird intensiv gefühlt.

Nach der Explosion, der tänzerischen Extase,  
kommt eine leichte, verspielte Phase.  
Losgelöst, tänzelnd, fühle ich mich frei,  
mein inneres Kind hält meine Hand dabei.

In der Stille küsse ich dann alle Narben,  
spüre dann auch alle Farben,  
während ich loslasse und in ihr verweile,  
spüre ich auch, wie ich langsam heile.

Ich tanze 5 Rhythmen  
auf der Reise zum Ich,  
dort spüre ich meine Themen,  
dort sehe ich mich.

@lyrikmeer