

Sumo Lele Mao

CD: "Wege der Liebe - Chants, Mantras und Herzenslieder"

(Trad. Afrika, Ghana, via Karl-Heinz Vogt & Wilfried Vogel)

(dm) C dm C dm
He he, Sumo lele mao,--- he he, he he Sumo lele mao

Sumo= Liebe, Lele mao = „frühe Mütter“

Ein Chant für die frühe Kraft der Ur- liebe, die uns nährt, die bedingungslose, mütterliche Liebe.

Choreographie: Christine Meierhöfer

Aufstellung: Kreis, V Haltung, Rhythmus: kurz kurz lang

Teil A:

weiche, fließende Schritte in Tanzrichtung: 4 mal kurz kurz lang, rechts beginnt.
Die Hände sind angefasst, wir sind in Liebe über unsere Herzen verbunden.

Teil B:

zur Kreismitte, die Hüfte tanzt mit, die Hände sind zur Erde gewandt und verbinden sich mit der Kraft der Erde:

rechts links rechts schräg nach rechts vorne,
links rechts, links, schräg nach links vorne,
rechts links rechts, schräg nach rechts vorne,
links rechts, links, schräg nach links vorne.

In der Kreismitte 8 mal wiegen (rechts links), die Hände zum Herzen nehmen - die Kraft der *Erde ins Herz* nehmen.

Variation: in der Kreismitte 4 mal wiegen, Drehung über rechte Schulter mit zwei Wechselschritten im Rhythmus kurz kurz lang).

Teil C:

Rückwärts auf die Kreislinie: (4 mal kurz kurz lang, rechts beginnt), dabei die Arme vom Herzen aus über den Kopf öffnen (die von der Erde aufgenommene Kraft teilen).