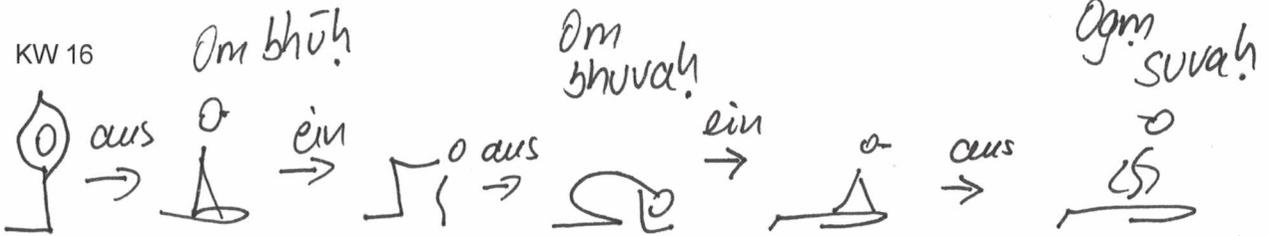


KW 16



AA verbinden mit der Erde

Beckenraum

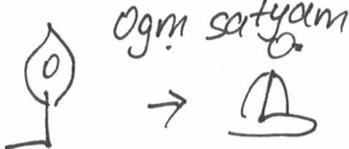
AA Drehung Bauchraum bis Zwerchfell



AA Weite im Herzraum EA

EA Weite in Kehle

Stirn → Boden



EA Verbindung zum Kosmos Arme über Seiten nach unten bewegen Wdh mit Seitenwechsel



Erde spüren

Spannung im Beckenraum loslassen

Weite im Herzraum



Ruhig EA Weite in Kehle/Brust ruhig AA Beckenboden/ Unterleib bis Nabel, Kopf drehen – in Atemstille Kopf und Beine zurück in Mitte, - EA Kehle bis Bauchraum > Weite



Ausgleich: im ruhigen Atemfluss das Öffnen beim EA und Schließen beim AA wahrnehmen



Cakra-Meditation mit Hilfe der Hände die Energiepunkt wahrnehmen und halten