

 Über Füße, Knie und Hände die Erde
als tragende Kraft wahrnehmen

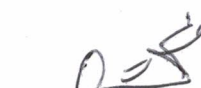
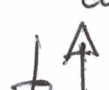
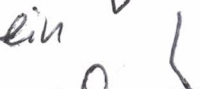
↕ aus

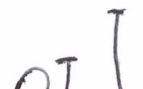
 Bauchdecke nach innen bewegen beim
Ausatmen, versuche leer zu werden, Becken-
boden anspannen unterstützt die Leere, warke
↕ ein auf den Impuls des Einatmens

 einatmend weitet der Brustraum, Bauch-
decke und löst sich Beckenbodenspannung

 Erde wahrnehmen als tragende Kraft
ruhiger Atem entsteht

   
ein → aus → ein → aus →
Weite entsteht

   ruhig ausatmen, Oberschenkel bewege langsam
zum Bauch, leer werden, Beckenboden spannung
unterstützt Leere bis zum Impuls des Einatmens
Nacken entspannt, Kinn Richtung Brust,
Schultern locker, weite erfahren Brustraum
bis Beckenraum

 aus Handflächen
+ Fußsohlen zur Decke
dazwischen 

 ein Fingerspitzen
und Fußspitzen → Decke
 Drehbewegungen in
Hand- u. Fußgelenken
in beide Richtungen



Wechselatmung
wie im Kuss geübt
ein linke Nasenöffnung aus rechts
ein rechts aus links usw
entspannt Atmen, Körper entspannt