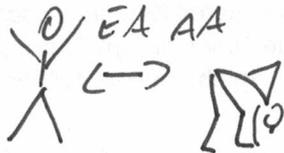


KW 2

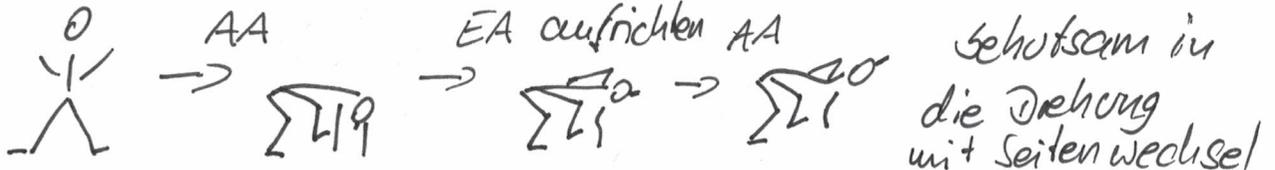
Erdung – Ankommen im hüftbreiten Stand, Füße auf der Erde spüren, locker in den Knien, bei Spannung im unteren Rücken, nimm die Beine wahr wie Säulen, die den Rumpf tragen, diese Kraft trägt deine Aufrichtung, Weite im Brustraum und der Scheitel strebt nach oben



Beim EA die Weite vom Nabel aufwärts bis zum Schlüsselbein spüren, beim AA den Nabelbereich sanft nach innen bewegen



Beim EA die spürende Weite bewahren/ beim AA die Bauchdecke zurücknehmen, abgeben, loslassen



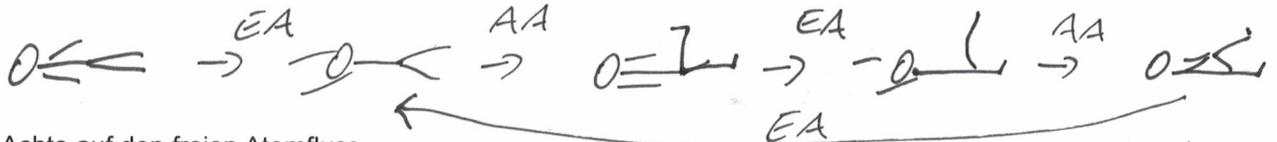
Die Achtsamkeit und die spürende Gewahrsamkeit halten, den Atem dabei fließen lassen



Rückenlage; Erdung – mit Beckenrollen ankommen, Füße. Beckenraum, Arme, Hände, Hinterkopf



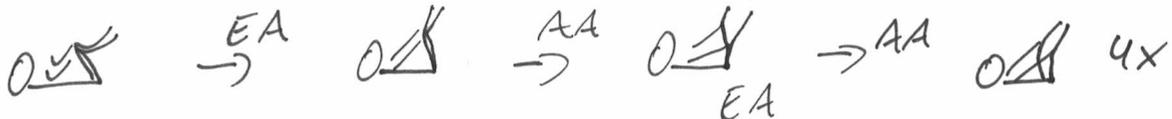
EA wie oben spürende Weite; AA Beckenraum, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur locker halten



Achte auf den freien Atemfluss



Versuche weiter wie oben beschrieben die Gewahrsamkeit im Körper zu halten bei freien Atemfluss



Nach dem Grätschen die Fuß- und Handgelenke beugen und strecken und in beide Richtungen drehen.



Stilleübung mit dem inneren Lächeln