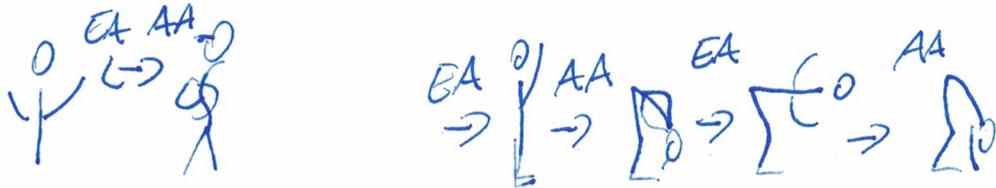


KW 18
ERDUNG

Ankommen im Stehen, Fußsohle spüren, Gewicht verlagern,



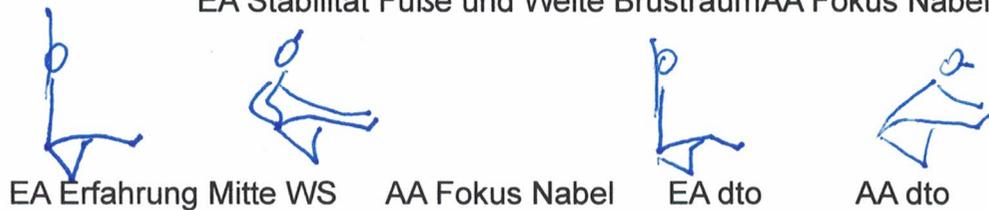
In Stufen Arme heben, Stabilität und zunehmende Weitung erfahren



EA Weite AA Fokus Nabel, ruhig atmen und AA mit Bauchdecke unterstützen



EA Stabilität Füße und Weite Brustraum AA Fokus Nabel, leer werden



EA Erfahrung Mitte WS

AA Fokus Nabel

EA dto

AA dto



Bein heben und senken



EA Hand zum Herzpunkt



AA öffnen in die Weite



Ausgleich mit Hüftkreisen, Apānāsana, Hand- und Fußgelenke mobilisieren



Sitzend Verbindung zur Erde spüren, *Mūlādhāra*; Beckenraum wahrnehmen
Svādhiṣṭhāna, Atembewegung im Nabelzentrum wahrnehmen, *Maṇipūra*, Weite im
Herzraum erfahren, *Anāhata*.

Dem Einatmen mit der Wachsamkeit folgen von der Nase über die Kehle zum
Herzraum bis Sonnengeflecht, kurz innehalten den Ausatem unterstützen mit leichter
Bewegung im Nabelzentrum nach innen und mit der Wachsamkeit folgen bis zum
Ende an der Nase. Versuche drei Atemzüge in dieser Achtsamkeit, ohne dass ein
Gedanke dazwischenkommt.