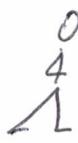
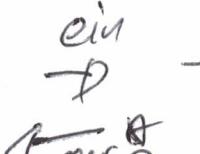
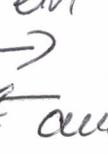
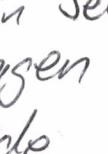
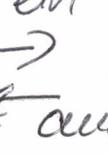
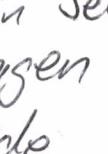
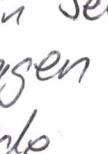


 Wie geübt ankommen im Stehen
Erde als tragende Kraft wahrnehmen

 Kleiner Schritt - Stabilität finden

 ruhig ausatmen, loslassen unterer Rücken,
Schultern, Nacken, Blick zur Fußspitze

 einatmend in sanfte Streckung der Vorderseite
Spannung halten in Armen, Finger zeigen schräg
nach oben zum Himmel bzw. schräg nach unten
zur Erde - Verbindung halten zwischen
Himmel und Erde

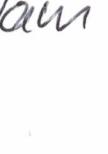
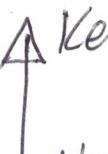
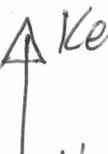
 ein  ein  ein  Ich schaue
→ → → aus  Raum nehmen  öffnen  aus  mein Selbst
~~aus~~ ~~aus~~ ~~aus~~    gehalten von
der Erde
Weite  geschrückt vom  Himmel

Ausatmend jeweils die Hände senken!

Beinwechsel



Ankommen Basis: Füße, Beine, Gesäß
Erde als tragende Kraft wahrnehmen
Aufrichtung der Wirbelsäule, Hände
liegen locker, Schultern, Nacken entspannt
Fokus: Mitte (Hals bis Nabel)

Kehle  ein: So  aus  Hau  Kehle
↓ Nabel  Nabel