

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 → aus Raum nehmen
öffnen weite
Ich schütze
mein Selbst
getragen vom
der Erde
geschützt 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)

ein: So aus Hand
Kehle
Nabel
Kehle
Nabel