



Ankommen im Körper-Gewahrsein. Spüre zu den Füßen und nimm den Kontakt zu Erde wahr. Leichte Gewichtsverlagerung von den Fersen zu den Ballen und zurück, dabei den Kontakt zur Erde halten. In den Kniegelenken locker, nicht durchgestreckt und den Beckenraum aufgerichtet. Spüre die Verbindung zur Erde und die Kraft der Aufrichtung. Spüre nach innen zur Haltung.



Füße spüren

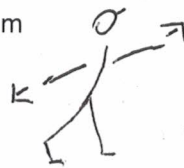


Dehnung unterer Rücken



Aufrichtung Rumpf

Hände als Schale vor Bauchraum

ein $\longleftrightarrow$ aus

Aufrichten – Vorderseite spüren

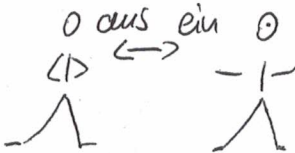
Nachgeben – Rückseite spüren

Dynamisch im Atemfluss bewegen

Über die Diagonale mit gestreckten Fingern die Verbindung von Himmel und Erde spürend

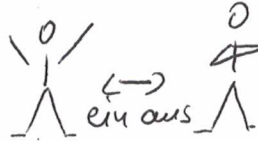
„ich bin die Verbindung von Himmel und Erde, Himmel und Erde verbindet sich in mir „

Vor dem Fußwechsel:



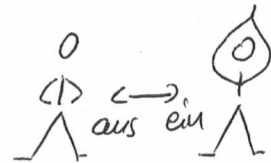
Leichte Grätsche

Raum wahrnehmen



Handflächen zum Himmel

Verbindung zum Herzraum



Fingersitzen berühren sich

Energiekörper



Eine Hand am Bauchraum, eine Hand am Herzraum

„Ich bin bei mir“

Atemlenkung mit SO'HAM



Einatmend Saha

Ausatmend Aham

„ich bin die Verbindung von Himmel und Erde, Himmel und Erde verbindet sich in mir „