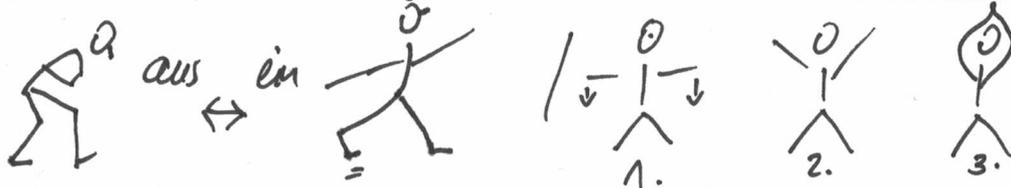




Füße, Füße – Erde spüren > Aufrichtung Becken > Weite Brustraum > Scheitel strebt nach oben



AA Rückseite sanft dehnen, EA Streckung diagonal Vorderseite – 1. Handflächen zur Erde 2. Verbindung zum Raum 3. Anbindung - Seitenwechsel

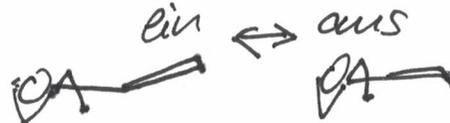
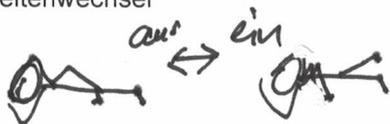


Blick bleibt in der Hand, sanfte Drehung mit Achtsamkeit im Nacken – Seitenwechsel



Rumpf in Bewegung erfahren (Weite bei EA – Leere bei AA) Seitenwechsel

Erde spüren, Stille nach AA -



Bein nicht zu hoch heben ruhiger Atemfluss

beide Beine heben nach Möglichkeit



Bemerke das „Öffnen und Schließen des Körpers“ im Atemfluss \*



\*Wie oben



Wie zu Beginn Füße, Füße – die Verbindung der Basis zur Erde spüren, Aufrichtung über Kreuzbeingegend zum Brustraum > Weite; Scheitel strebt nach oben

Still den Atemfluss betrachten; Konzentriere den Beginn des EA an der Nasenspitze, begleite den Atem mit deiner Aufmerksamkeit, nimm das Ende der EA wahr, den Körperpunkt und den Augenblick der Stille, die Umkehrung, begleite den AA mit deiner Aufmerksamkeit bis zum Ende an die Nasenspitze und versuche den Raum davor wahrzunehmen. Stelle so die Verbindung zum Raum der dich umgibt her.