



Im Stand die Erde im Kontakt mit den Füßen spüren/ Ein - Weite im Brustraum – Aus - Bauchdecke



In krama des Atems Kopf - Arme über die Seite heben und Nacken-, Schulter-, Ellbogen-, Hand-Gelenke spürend wahrnehmen



Leichte Grätsche – „Klauenfaust“ – Blick zur Seite – Weite Brustraum, Gelenke wie oben



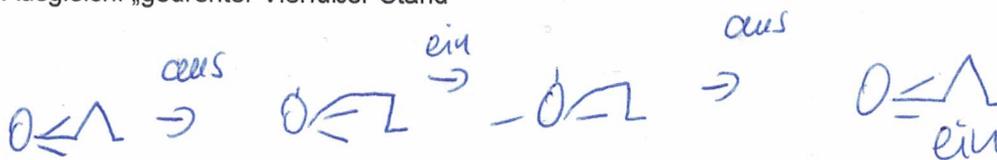
Schrittstellung /Stabilität! In „Heldenhaltung“ beginnende Ablauf wie oben



Statik nach unten schauender oder „kleiner“ Hund/ Aus Spannung in Beinen, mit Kraft Oberkörper nach oben drücken, spürend in den Gelenken



Ausgleich: „gedrehter Vierfüßer-Stand“



Erdung      Bauchraum +Beckenboden      asym./sym.      Weite im Brustraum



Ausgleich:      Gelenke!      Evtl. Drehung



Erdung      Atemfluß      Aus – loslassen - Leere/Ein – aufnehmen - Weite