

Ausführung

Vorbereitung

Den „Kreis“ betreten, entspannt aufrecht hinstehen (Körperfront nach gefühltem W), Gewicht auf beiden Füßen (Beine gestreckt), Füße schulterbreit auseinander (Füße parallel, Fussspitzen nach vorn), Arme hängen seitlich lose am Körper hinunter; nach kurzer Pause;

1 Die Sonne geht

Oberkörper nach vorn beugen (Verbeugung) / kommen Hände nach vorn und berühren mit der Handfläche die Oberschenkel, stille Begrüssung, der untergehenden Sonne, sich aufrichten;

2 Der Adler schwebt am Himmel über der Erde

Beine leicht beugen, Gewicht auf rechts verlegen, dann auf links, wieder auf rechts, etc., der Körper schlägt wie ein Uhrpendel hin und her, die Arme hängen seitlich lose am Körper hinunter;

Arme seitlich ausbreiten (Handflächen nach unten), die Arme wellenartig auf und ab bewegen (wie Flügel), die Hände auf und ab drehen (wie Flügelspitzen), alles ganz locker und weich), dann wieder Arme still halten (Gleitflüge), fliegen, 4-6', dabei Körper vollständig entspannen, ruhig atmen, Blick zur Erde, zum Himmel, das Fliegen und die Abendstimmung geniessen, Arme senken, Arme ausschütteln:

3 Die Nacht kommt

Beine bleiben leicht gebeugt, der Körper schlägt weiter wie ein Uhrpendel hin und her, die Arme hängen seitlich lose am

Körper hinunter;

Hände senkrecht dem Körper nach hochnehmen, auf Schulterhöhe Hände nach oben drehen (Handflächen tragen ein Gewicht), Hände (mit Gewicht) hochstemmen (bis Arme gestreckt sind), die Hände nach vorn drehen (verlieren dabei das Gewicht) und Fäuste bilden (als packten sie einen Gegenstand), Arme (beziehungsweise die Fäuste) herunterziehen (Seilzug), dabei Arm so drehen, dass die Fäuste nach hinten schauen kommen, wenn die Fäuste auf Schulterhöhe sind Unterarm nach vorn senken bis dieser waagrecht ist, dabei drehen die Fäuste wieder (Faustrücken ist oben), dann mit Kraft, Unterarm fallen lassen, gleichzeitig die Fäuste öffnen (das Gewicht loslassen), dann das Gleiche mit nur dem linken Arm (rechter bleibt unten), dann das Gleiche mit nur dem rechten Arm (linker bleibt unten), dann das Gleiche wieder mit beiden Armen etc., während 4-6', dabei Körper vollständig entspannen, ruhig atmen, Blick in den gehenden Tag und die kommende Nacht, dabei aufkommende Freude geniessen oder allenfalls sich einstellender Schmerz hinterfragen, nach Beendigung Arme ausschütteln:

4 **Der Scorpion macht sich auf die Pirsch**

Beine bleiben leicht gebeugt, der Körper schlägt weiter wie ein Uhrpendel hin und her, die Arme hängen seitlich lose am Körper hinunter;

Arme (Kreis) entspannt vor den Körper heben (Arme sind rund, Hände berühren sich nicht, Finger zueinander, Handflächen nach innen, Arme auf Schulterhöhe leicht nach oben

geneigt (wie die Scheren eines Skorpions),
Arme langsam öffnen (Arme bleiben auf gleicher Höhe, Arme
öffnen sich je 45° vom Körper), dann langsam schliessen
(Finger kommen nicht zusammen, es bleibt eine Handbreite
Öffnung),
Scherenklammer öffnen und schliessen, 4-6', dabei Körper
vollständig entspannen, ruhig atmen, Blick nach vorn und auf
das was sich beim Öffnen der Scheren als Geheimnis zeigt,
die Kraft und die Lust der zupackenden Scheren geniessen,
das erwartungsvolle Vibrieren in den Armen spüren, Arme
ausschütteln;

5 **Der Weise zentriert sich**

Beine bleiben leicht gebeugt, der Körper schlägt weiter wie ein
Uhrpendel hin und her, die Arme hängen seitlich lose am
Körper hinunter;
Arme (gestreckt) entspannt in die waagrechte vor den Körper
heben (Hände hängen locker nach unten), kurz anhalten, dann
rechten Arm langsam weiter nach oben (über den Kopf)
drehen / den linken Arm langsam wieder nach unten (zur
Hüfte) senken, kurz beide Arme anhalten,
die Arme wechseln (der rechte kommt in Bogen nach vorn
runter, der linke steigt im Bogen nach vorn nach oben), Arme
wechseln, nochmals wechseln,
dann, Linke ist oben, den linken Arm gestreckt im Bogen zur
Seite senken, gleichzeitig den rechten Arm im Bogen zur Seite
hochheben, Arme wechseln, nochmals wechseln,
dann, die Rechte ist oben, den rechten Arm gestreckt im
Bogen nach vorn nach senken, gleichzeitig linken Arm im
Bogen nach vorn hochheben,

usw., sich 4-6' zentrieren, dabei Körper vollständig entspannen, ruhig atmen, Blick aufs Stirnchakra, das sich einstellende Gleichgewichtsgefühl genießen. (Zum beenden Arme auf gleicher Höhe kurz anhalten, dann zusammen senken,), Arme ausschütteln;

6 Die Kerze erhellt die Finsternis

Beine bleiben leicht gebeugt, der Körper schlägt weiter wie ein Uhrpendel hin und her, die Arme hängen seitlich lose am Körper hinunter;

Arme entspannt senkrecht nach oben strecken (Handflächen nach innen, Hände berühren sich nicht), die Arme und Hände wellenartig hin und her, vor und zurück bewegen (wie die Bewegungen einer flammenden Kerze), alles ganz locker und weich), dann wieder Arme still halten (wie eine ruhige Flamme), dann wieder mit den Händen flackern, 4-6' die Flamme brennen lassen, dabei Körper vollständig entspannen, ruhig atmen, Blick in die Finsternis in der ein Kerzenlicht brennt, das Licht genießen, die Wärme spüren, Arme ausschütteln;

7 Der Weise besinnt sich

Beine strecken, das Pendel einstellen, aufrecht stehen, Gewicht auf beiden Füßen;

Hände kommen nach unten vor den Körper (Höhe Tan Tien), Hände bilden „Fischmaul“ (alle Fingerspitzen berühren sich, Daumen nach oben Finger, nach unten), Arme bilden Kreis auf Körperebene, Stehen (ca. 2-4'), dabei alle Muskeln entspannen, lächeln, ruhig atmen, Blick in die geahnte und unbekannt Zukunft, der inneren Stimme lauschen,

8 Der Weise bedankt sich

Augen öffnen, Hände auseinandernehmen, Oberkörper leicht nach vorn beugen / mit Handflächen Oberschenkel berühren), Verneigung (stiller Dank),

9 Der Weise beginnt mit dem Beenden

Oberkörper aufrichten, Arme hängen lassen, aus dem Kreis treten, mit der Arbeit am Beenden beginnen.