

Gruß an die Erde



... sich bewusst der Erde hingeben...

In der Rückenlage (Savasana) sich ausstrecken, die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Füße entspannt; die Arme ruhen seitlich neben dem Körper, ohne dass die Oberarme den Oberkörper berühren und die Handfläche schauen nach oben.

... ich empfangen dankbar Kraft aus ihrem Schoß,
AA Fersen wegdehnen, Handflächen zum Boden;

... ich werde eins mit der Erde

EA die gestreckten Arme hinter den Kopf führen, AA die gestreckten Arme wieder durch die Luft neben den Körper bringen

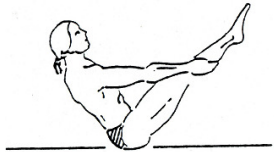


... der Bauer pflügt den Boden. Er sät. Er erntet...

EA in die halbe Kerze oder Schulterstand, AA wenn es Hals und Nacken zulassen in den Pflug (eventuell Knie anbeugen!)

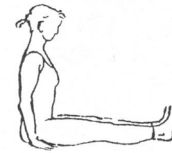
... der Erde innig verbunden, schenke ich mich der Schöpfung. Ich erkenne mein wahres Selbst und mich als Teil des Ganzen

EA über die Rückenschaukel in den Schwebesitz; AA...;



... ich bewahre mein Gleichgewicht

Bootschaltung, EA Beine so weit wie möglich über den Boden strecken, entweder die Arme seitlich ausbreiten, oder die Arme strecken, wobei die Hände außen neben den Knien ruhen.



... ich ruhe in meiner Mitte

Langsitz – AA die Beine leicht anbeugen oder strecken, Fersen wegdehnen, EA die Arme seitlich ausbreiten und himmelwärts strecken,



... ich verneige mich in Dankbarkeit für alles, was ich erkennen darf
AA Vorbeuge (Kniekuss)

... ich bin eins mit dem All

EA sich Wirbel für Wirbel aufrichten, Hände auf die Knie/Oberschenkel und in der AA sich langsam Wirbel für Wirbel zum Boden abrollen



... ich werde eins mit der Erde

EA die gestreckten Arme hinter den Kopf führen, AA die gestreckten Arme wieder durch die Luft neben den Körper bringen



... der Bauer pflügt den Boden. Er sät. Er erntet
 EA in die halbe Kerze oder Schulterstand, AA wenn es Hals und Nacken zulassen in den Pflug (eventuell Knie anbeugen!)



...ich werde immer beweglicher und gelöster, mein Geist immer freier, meine Seele immer offener und empfangsbereiter
 EA sich langsam abrollen, Arme in Schulterhöhe ausbreiten, Handflächen nach oben, AA Füße hüftbreit aufstellen; AA Knie nach rechts ablegen, Kopf entgegengesetzt rollen, EA Knie und Kopf zur Mitte, Knie nach links, Kopf nach rechts; EA Knie und Kopf zur Mitte und gleich beide Oberschenkel auf dem Bauch ablegen.

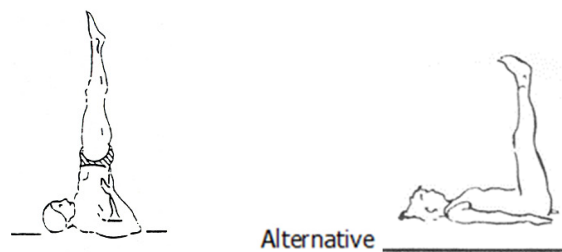


Gleicher Bewegungsablauf im Atemrhythmus einmal rechts und links mit angezogenen Knien!

AA Beine ausstrecken, Arme dicht an den Körper.



... ich werde eins mit der Erde



EA die gestreckten Arme hinter den Kopf führen, AA die gestreckten Arme wieder durch die Luft neben den Körper bringen

... durch mein Dasein verbinden sich Himmel und Erde
 EA in die halbe Kerze oder Schulterstand,

AA sich langsam abrollen,



...ich bin die Brücke zu beiden
 Schulterbrücke - Füße dicht am Gesäß aufstellen; EA gleichzeitig Gesäß nach oben bringen und die Arme durch die Luft führen hinter den Kopf strecken; AA Gesäß am Boden ablegen



... von den Kräften des Alls wunderbar geführt, kann ich mich voll Vertrauen dem großen Leben schenken und mich erneuern
 Energiestellung – die Fingerkuppen zusammenlegen, die Fußsohlen berühren sich; Knie auseinander.