„Ich bin friedvoll"

VERTREIBT AGGRESSIONEN UND HÄRTE

Dickdarm-Übung

Aufrecht hinstellen, Füße eng zusammen. Der Woodstock liegt auf den Schultern, die Hände umfassen von hinten die äußeren Enden (A). Tief in den Bauchraum atmen.
Einatmen: Die linke Hand drückt den Holzstab nach unten, der rechte Arm wandert nach oben – der Blick folgt. Tief in die rechte Seite atmen (B).
Ausatmen: Seite wechseln, die rechte Hand drückt nach unten, der linke Arm wandert nach oben – der Blick folgt, jetzt tief in die linke Körperseite atmen.

„Ich bin flexibel"

LÄSST RUHE ZU UND DIE DINGE FLIESSEN

Lungen-Übung

Mit leicht gebeugten Knien aufrecht hinstellen, Fersen eng zusammen, die Zehen zeigen nach außen Den Stock waagerecht vor dem Körper halten. Tief in den Brustraum zur Lunge atmen.
Einatmen: Die leicht gebeugten Knie strecken, den Stock mit den Armen nach oben heben. Der Blick folgt dem Stock (A).
Ausatmen: Stock etwa auf Halshöhe absenken (B). Langsam in die Knie gehen und den Stock vor dem Körper auf dem Boden ablegen. Dabei heben sich die Fersen an, die Knie zeigen nach außen (C).

„Ich bin tolerant"

STELLT ERWARTUNGEN AUF DEN PRÜFSTAND

Leber-Übung

Im aufrechten Stand, Beine weit geöffnet, Knie leicht gebeugt. Stock senkrecht vor uns halten (A). Der Atem fließt in den rechten Oberbauch zur Leber.
Ausatmen: Den Woodstock mit ausgestreckten Armen vor das linke Knie führen und dabei leicht in die Knie gehen, Knie direkt über den Zehenspitzen (B).
Einatmen: Stock zurück zur Körpermitte führen, Knie leicht beugen. Seite wechseln.

20071415115206 K-31 am 14.07.2020 über http://www.uniteck.de