

Herzsequenz



1 Tadasana, Schale des Herzens

2 Energieschaukel

Handinnenflächen spüren nach oben, AA über hinten nach unten, EA über vorne nach oben



3 Spiegeldrehung

Herzkreis, eine Handinnenflächen nach außen drehen, in die andere hineinschauend aufdrehen, EA aufdrehen, AA nach vorne



4 Herzatmung

Hände auf Herzhöhe, EA zur Brustkorbmitte hin, AA Handinnenflächen in die Welt



5 Meereswellen

Arme sanft ausgestreckt auf Herzhöhe, EA ausbreiten, AA zusammenführen



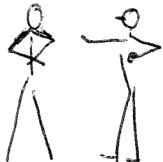
6 Himmel und Erde

Hände vor dem Herzzentrum, ein Arm Richtung Himmel, einen Arm Richtung Erde ausdehnen, Handinnenflächen spüren oder weisen nach oben bzw. unten. Atemrhythmus individuell



7 Bogenschützin

Stand leicht gegrätscht, Schale des Herzens, EA ein Arm zur Seite ausstrecken, auf den ausgedehnten Zeigefinger schauen, anderer Arm zieht gebeugt mit Faust zur anderen Seite, AA zurück



8 Brustexpander

wieder hüftbreit stehen, Vorbeuge mit Armen in Brustexpanderhaltung, verschiedene Hand- und Fingerstellungen möglich, oder auch fließende Wellenbewegung ohne Verhaken der Finger



9 Uttanasana/Friedenshaltung



10 Blitz und Donnerschlag

Schritt nach hinten, Knie zum Boden, zur offenen Seite Arm nach unten, hinten, oben, vorne; EA der große Armkreis, Blick folgt, AA aktive Ausatmung über den Mund, nach vorne schauend.



Übung 8 – 10 zur anderen Seite

11 Herzkreis

zum Stehen aufrollen, Arme im Herzkreis, sanfte Drehung mit dieser Armhaltung



12 Tadasana, Schale des Herzens

