







ICH BIN

die Übung

	<p><i>Steh aufrecht, Beine schulterbreit gegrätscht, guter Stand, Knie locker, Wirbelsäule aufrecht, Kopf gerade. Lass Dir Zeit, um an dem Ort, an dem du die Übung machst (womöglich im Freien) anzukommen; spüre den Boden unter Deinen Füßen, fühle die Luft auf Deiner Haut...)</i></p>	
	<p>ICH <i>„schöpfe“ Energie, Handflächen nach oben, hebe die Hände bis vor die Brust, ohne die Schultern anzuheben</i></p> <p>BIN <i>drehe die Handflächen nach unten, „drücke“ die Hände nach unten</i></p>	
	<p>ICH BIN <i>„schöpfe“ Energie, Handflächen nach oben, hebe die Hände bis vor die Brust, ohne die Schultern anzuheben</i></p> <p>DA <i>kreuze die Arme vor der Brust, „umarme“ Dich selbst...</i></p>	



UND ICH BIN

öffne die Hände nach vorne, Fingerspitzen nach oben



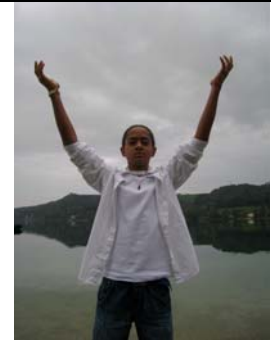
DORT

Kreise mit ausgestreckten Armen großräumig zu den Seiten, Arme in Schulterhöhe



ICH BIN

deute ein Schöpfen aus der Erde an (drehe die Hände wie um einen kleinen Ball)



DER / DIE ICH BIN

Die Arme steigen hoch zum Himmel, die Hände schließen sich, Arme in Gebetshaltung vor der Brust; verweilen, dann sinken die Hände wie von selbst



beende die Übung oder wiederhole sie beliebig oft

möge die Übung oft und oft gelingen...

*...und alles Liebe!
Helmut & Simon & Sarah*