

Die Absicht anrufen (*Karma Ling, 2. September 2007, von Richard*)

1. li Arm mit re Handrücken streichen (abstauben) von der Schulter zur Hand runter mit einatmen, hoch streichen zur Schulter mit Innenhand und ausatmen, runter streichen einatmen, re Arm ebenso
2. li Arm bürsten mit Rückseite der Fingerkuppen von der Schulter bis zur Hand mit li HF nach oben, HF nach unten drehen, Außenseite des Armes nach oben bürsten bis zur Schulter und Brust bürsten, Wechsel re Arm ebenso
3. von der Brust mit beiden Händen Oberkörper bürsten, weiter herunter bis zu den Füßen, Rückseite der Beine bürsten bis hoch zu den Nebennieren, zu den Seiten hin und an den Seiten der Beine herunter bürsten bis zu den Füßen, auf den Innenseiten der Beine hoch bürsten, Genitalien bürsten, Bauch bürsten
4. li Arm abstauben runter – hoch, re Arm abstauben runter – hoch
5. beide Arme mit Geste des Darbietens nach vorn: „Absicht“, Hände zu den Hüften heran ziehen mit einatmen, HF oben.