

## Auf der Flucht zum Traum hin - On the run for dreaming – Being in the flow

(Palm Spings, „Darf ich das träumen? Ja!“ 23.-24.2.2008, Tettenborn 23.-24.5.08)

*Eine Gruppe von Träumern (optimal 5 Krieger) beabsichtigt einen neuen Traum in der ersten Aufmerksamkeit. Aufstellung im Kreis, alle zum Mitte ausgerichtet. Die Form wird im stehen und im Kreis gehend ausgeführt.*

1. *(den gemeinsamen Raum für den Traum bilden)* re Bein nach vorn unten (45°) Fußkick, li Fuß nach vorn unten Fußkick, alternierend, wenn sich die Energie verdichtet hat weiter mit
2. *(die für den Traum unnötige Energie herausziehen aus den Energiezentren)* beide Hände vor US mit HF nach oben, Fingerspitzen zueinander Halbkreis von unten nach oben formen, Hände greifen überschüssige Energie, Fäuste nach außen reißen, mehrmals Halbkreis vor US, dann mehrmals Halbkreis vor VZL/VZM, dann mehrmals Halbkreis von VZL/VZM zur OS/EZ  
Das Gleiche im Kreis gehend nach re mit Schritt, Halbkreis, Energie greifen und reißen, Schritt...  
Zur Mitte des gemeinsamen Kreises ausrichten *(Energie aus der Mitte schöpfen und filtern)*, re Schritt vor, Energie von US mit beiden Händen greifen und nach vorn bringen mit Arme ausstrecken, Fäuste vorn öffnen, Energie greifen mit Auswärtskreis beider Hände, Energie heranziehen mit beiden Fäusten mit re Schritt zurück und auf US einreiben, das Gleiche von VZL/VZM mit li Schritt vor/zurück, das Gleiche von OS/EZ mit re Schritt vor/zurück
3. *(gemeinsamen Raum fürs Träumen klären, bearbeiten, formen)* immer noch zur Mitte des Kreises ausgerichtet, re Hand von re Schulter Energie nach vorn schleudern mit lockerem Arm, am Ende den Schlag kraftvoll abstoppen, *(mit der Wucht entfaltet sich die Sehnen-Energie)* mehrmals, li Hand von li Schulter Energie zur Mitte schleudern, 90° nach re drehen, mit li Schritt re Hand von re Schulter Energie schleudern, re Schritt li Hand von li Schulter Energie schleudern, weiter alternierende Schläge mit vorwärts Schreiten, 90° li drehen zur gemeinsamen Mitte des Kreises, beide Hände zugleich von den Schultern Energie nach vorne schleudern, mehrmals
4. re Schritt vor zur Mitte des Kreises, Hände vor US, Armkreise horizontal nach vorn bis die drei mittleren Finger beider Hände sich an den Fingerspitzen berühren, leichter Druck, Oberkörper vorbeugen, Becken mit abrollen, Kopf fallen lassen, Dehnung im Rücken fühlen, aufrichten mit Hände ran und re Schritt zurück, li Schritt vor das Gleiche noch mal  
Pause mit Körper scannen *(Bodycheck)*
5. *(sich in den Traum hinein begeben und darin leben und experimentieren)* 90° re drehen, im Kreis gehen mit li Schritt re Hand HF zum Körper sticht diagonal von re Seite zur li Hüfte, alternierend re Schritt li Hand, usw. mehrmals langsamer weiter mit li Bein anheben re Hand diagonal runter, re Bein heben mit li Hand runter stechen, 10×  
re HF am Körper vom VZL herunter streichen über den Bauch, li Oberschenkel bis zum li Knie mit li Bein anheben, weiter re Arm nach vorn anwinkeln, HF li, zugleich li Arm nach hinten anwinkeln mit HF nach re, Blick nach links, kurz verweilen *(Traumposition)*, li Schritt vor, alternierend li Hand re Seite und Oberschenkel, Arme anwinkeln, Blick re, halten, re Schritt vor, weiter wieder re Hand am li Bein, diesmal mit Schritt zurück, li Hand am re Bein, 2×
6. *(die genutzten Fasern strecken, neu ausrichten und stärken)* Energie vor US mit beiden Händen greifen mit OK leicht vorbeugen, Fäuste reißen die Energie langsam zu den Seiten mit OK aufrichten bis Arme waagrecht, Unterarme angewinkelt weisen nach vorn, mehrmals Energie vor US greifen mit OK vorbeugen, beide Fäuste zu den Seiten bis Unterarme lotrecht mit OK bleibt vorgebeugt, dann OK aufrichten, Arme weiter öffnen bis waagrecht zu den Seiten ausgestreckt und OK weit zurückgelehnt, Brustkorb nach oben öffnen, mehrmals wiederholen  
Pause, Traum visualisieren

7. (*den Traum weiter schmieden*) immer noch zur Mitte des Kreises ausgerichtet, re Armkreis von unten über hinten, oben mit flacher re Hand vorm VZL, HF nach unten Energie aufschlagen, dabei re HF vorm VZM (*schützt das Vitalzentrum*), mehrmals, li Armkreis mit li Hand vorm VZM aufschlagen mit re Hand schützt VZL, mehrmals wiederholen, 90° re drehen, im Kreis gehen mit alternierenden Schlägen: li Schritt mit flache re Hand schlägt vorm VZM, re Schritt mit li Hand schlägt vorm VZL auf, mehrmals, 90° li drehen zur Mitte des Kreises, beide Hände schlagen zugleich vorm VZM/VZL, mehrmals
8. (*die geschmiedete Energie in den gemeinsamen Raum bringen*) zur Mitte des Kreises ausgerichtet, re Schritt vor mit Armkreis beide Hände von US nach vorn, li Handgelenk mit HF nach vorn und offenen Fingern auf re Handgelenk auflegen, beide Arme vorgestreckt, OK vorbeugen mit Becken abrollen und Rücken rund machen, Kopf herunter hängen lassen, Dehnung im Rücken spüren, aufrichten mit re Schritt zurück, 180° drehen alle schauen nach aussen, li Schritt vor, das Gleiche noch mal, aufrichten mit li Schritt zurück, 180° drehen, re Schritt vor zu Mitte, das Gleiche noch mal, aufrichten mit re Schritt zurück  
Pause,  
*den Raum vor uns mit dem ganzen Körper wahrnehmen, Augen schließen und Bild halten, Augen öffnen mit Bild überprüfen, Augen schließen und Bild halten, Wahrnehmung der anderen hereinkommen lassen*
9. (*die Traumszene festigen*) zur Mitte des Kreises ausgerichtet, re Hand über der re Schuler neben dem re Ohr mit HF nach oben, li Hand schützt VZM, re Hand nach vorn mit Arm waagrecht strecken und HF nach unten (etwas auf eine hohe Tischplatte klatschen), mehrmals, li Hand am li Ohr, re Hand schützt VZL, re Hand nach vorn, mehrmals 90° re drehen, im Kreis gehen mit li Schritt und re Hand vom re Ohr nach vorne, re Schritt mit li Hand vom li Ohr nach vorn, alternierend weiter, mehrmals 90° li drehen zur Mitte des Kreises, beide Hände zugleich vom Ohr nach vorn, mehrmals
10. (*das Eigene frei geträumte in den gemeinsamen Traum und Raum einbringen, zum gemeinsamen Traum hinführen*) zur Mitte des Kreises ausgerichtet, re Schritt vor mit Armkreis beide Hände von US nach vorn, beide Hände treffen sich vorn mit Fingerspitzen der li Hand auf Fingernägel der re Hand auflegen und HF nach unten, OK vorbeugen mit Becken abrollen und Rücken rund machen, Kopf herunter hängen lassen, Dehnung im Rücken spüren, aufrichten mit re Schritt zurück, 180° drehen, li Schritt vor, das Gleiche noch mal mit Finger der re Hand auf Fingernägel der li Hand auflegen, aufrichten mit li Schritt zurück, 180° drehen, re Schritt vor zu Mitte, das Gleiche noch mal wieder mit li Hand über der re Hand, aufrichten mit re Schritt zurück