

## das Inventar des Tages (Rom, 1. Juli 2006)

*Im sitzen auf einem Stuhl, beide Füße auf der Erde, vorne auf der Stuhlfläche sitzen, so dass man mit einer Bewegung aufstehen kann. Diese Übung am Abend machen mit Rückblick auf den Tag: Ereignisse erinnern; wo bin ich heute stecken geblieben, wann bin ich heute zum Raubtier geworden.*

1. Arme seitlich hängen lassen, Hände schütteln
2. li Hand waagrecht nach vorn stoßen mit HF nach oben, HF als Spiegel vors Gesicht, 2× tief einatmen
3. li Hand zur Faust schließen, Unterarm nach unten drehen und nach hinter dem Rücken im Bereich der NN, zugleich re Hand aufs Herz legen, nach hinten schauen, 2× tief atmen
4. li Arm ausstrecken und gr Armkreis von hinten über Kopf nach vorn, zugleich re Arm kl Armkreis vor, Welt der Zauberer darbieten
5. Arme seitlich hängen lassen, Hände schütteln
6. re Hand waagrecht nach vorn stoßen mit HF nach oben, HF als Spiegel vors Gesicht, 2× tief einatmen
7. re Hand zur Faust schließen, Unterarm nach unten drehen und nach hinter dem Rücken im Bereich der NN, zugleich re Hand aufs Herz legen, nach hinten schauen, 2× tief atmen
8. re Arm ausstrecken und gr Armkreis von hinten über Kopf nach vorn, zugleich li Arm kl Armkreis vor, Welt der Zauberer darbieten
9. Hautmembrane der li Hand mit Fingerspitzen der re Hand schnipsen, 5×
10. Membrane der re Hand mit Fingerspitzen der li Hand schnipsen, 5×
11. Hautmembrane der li Hand mit Fingerspitzen der re Hand massieren, 5×
12. Membrane der re Hand mit Fingerspitzen der li Hand massieren, 5×
13. Finger ineinander verschränken, Hände vorstoßen, 5×, Verschränkung wechseln, 5× Hände vorstoßen
14. Zeigefinger und Mittelfinger jeder Hand aufs Jochbein legen, zugleich Daumen unterm Kinn aufsetzen, eine Weile vibrieren, ruckartig loslassen mit Hände öffnen
15. Zeigefinger und Mittelfinger jeder Hand auf Kaumuskel legen, Daumen unterm Kinn aufsetzen, beide Finger kreisen auf dem Muskel unterm Jochbein zum Ohr hin, mehrmals (Ohren öffnen), ruckartig loslassen mit Hände öffnen
16. li Zeigefingerhand unterm Kinn ansetzen, waagrecht hin und her schieben (stimuliert Zentren der Immunität) dabei re Handrücken auf dem Rücken im Bereich NN
17. re Zeigefingerhand unterm Kinn ansetzen, waagrecht hin und her schieben, dabei li Handrücken auf dem Rücken im Bereich NN
18. beide Zeigefingerhände unterm Kinn die Zentren der Immunität stimulieren
19. Energie von der Stirn zu den NN bringen: re Unterarm auf der Stirn, Hand angewinkelt, OK nach li drehen, Blick li, Wechsel: li Unterarm auf den NN, Hand angewinkelt, OK re drehen, Positionswechsel mehrmals