

Qetzalcoatl – Die gefiederte Schlange (Bath, 23. Juni 2007)

1. OK leicht vorbeugen, Knie etwas gebeugt, li Arm hängen lassen, magischen Punkt über dem Ellbogen massieren mit dem Knöchel der Elle re Hand, li Arm ebenso
2. beide Hände mit tief einatmen vor die Schultern heben, HF zeigen nach vorn, ausatmen mit Hände an die Schultern ranziehen, hier tief ea
3. ausatmen mit Hände über kreuz in die Kniebeugen legen, Beine stehen dicht beieinander und vereinigen sich zum Körper der Schlange, 2× einatmen mit Füße spüren den Boden, 3× einatmen mit schlängelnder Bewegung der Wirbelsäule, die schlängelnde vor – zurück Bewegung mit dem Atem ausführen, sie geht vom Sternum aus - Hüfte, Beine, Kopf folgen diesem Impuls
4. Hände über den Knien auf die Oberschenkel legen, weiter mit Schlangentatem vor – zurück langsam aufrichten
5. im stehen seitwärts schlängeln nach oben mit einatmen, nach unten mit ausatmen, nach li oder re beginnen und Richtung ändern, Bewegung geht vom Sternum aus - Hüfte, Beine, Kopf folgen dem Impuls
6. beiden Hände je Zeigefinger, Mittelfinger und Daumen zusammengelegt auf die Spitze des untersten Rippenbogen legen (über der Taille), seitwärts schlängeln mit atmen weiter aufwärts und abwärts, diesmal mit Bewegung des Brustkorbes fühlen
7. beide Hände mit Handrücken an die Hüften legen, Brust öffnen mit Schultern zurück und einatmen 3×, Bewegung geht vom Brustbein aus
8. alle 5 Finger der li Hand tasten am re Brustkorb den Raum zwischen den Rippen von seitlich re unten an allen Rippen entlangfahren von mitte nach re Seite und nacheinander aufwärts übers Brustbein bis zu den obern Rippen unterm Schlüsselbein, hier die Finger zwischen den Rippen am Brustbein liegen lassen, re Handrücken auf die re Hüfte legen, re Schuler rückwärts drehen 3× mit einer Einatmung, re Schuler vorwärts drehen 3× mit einmal ausatmen, re Hand greift Energie neben dem re Oberschenkel mit ausatmen und bringt sie nach oben über Kopf mit einatmen und OK leicht nach li beugen um re Seite weit zu öffnen 3×, li Hand immer noch zwischen den Rippenbögen am re Brustbein, re Hand greift Energie an der li Schulter und bringt sie horizontal nach re außen mit HF nach hinten öffnen 3×, Ende re Seite, alle 5 Finger der re Hand tasten am li Brustkorb ... li Seite spiegelgleich weiter wie re Seite
9. re Körper: li Schritt vor mit li Fuß auf Hacken setzen, re Hand vor Körpermitte nach vorn schlängeln mit HF nach unten, seitwärtig schlängelnde Bewegung der re Hand und Körper schlängeln und dabei li Fuß langsam absetzen, ausatmen mit zischen, Ellbogen bleibt gebeugt
10. li Körper: li Arm zur li Seite leicht anheben und den Zwischenraum unter der Achsel fühlen, li Armkreis nach vorn – oben – hinten – unten nach vorn Handkante zum Gesicht HF li mit einatmen, HF nach unten drehen Ellbogen nach li, Hand nach li außen und ausatmen mit Ton „uuuh“, HF nach oben und Hand bis vor Körpermitte, HF nach unten drehen und Hand nach li außen, Hand zur li Hüfte ranziehen, bis hier immer noch ausatmen mit „uuuh“
11. re Körper: re Schritt vor mit re Fuß auf Hacken setzen, re Hand vor Körpermitte nach vorn schlängeln mit HF nach oben, seitwärtig schlängelnde Bewegung der re Hand und Körper schlängeln und dabei re Fuß langsam absetzen, ausatmen mit zischen, Ellbogen bleibt gebeugt
12. li Körper: li Armkreis nach vorn – oben – hinten zur li Hüfte HF oben mit einatmen, Hand drehen nach hinten HF bleibt oben, li Armkreis nach hinten – oben – vorn mit ausatmen und „uuuh“, li Hand vorm Körper mit HF oben, li Hand zur re Seite mit weiter ausatmen
13. re Körper: re Hand mit HF li vor Körpermitte nach vorn auf und ab schlängeln mit Körper schlängeln und mini kleinen Schritten vorwärts, ausatmen mit zischen, Ellbogen bleibt gebeugt
14. li Körper: li Hand vorm re Arm HF unten, Hand im weiten Kreis nach hinten mit Körperdrehung soweit man will, weiter nach unten schöpfen, dann hoch über Kopf bis li Hand am re Ohr mit HF zum Kopf, bis dort ausatmen mit „uuuuuh“
15. re Körper: gr Kreis re Hand HF unten nach re hinten und unten mit ¼ Drehung nach re mit ausatmen und zischen, liegende Acht weiter wieder nach vorn zeichnen mit ¼ Drehung zurück nach li, re Hand zur re Hüfte HF nach re, re Hand kleinen Kreis nach re vor der re Hüfte bis HF oben

16. li Körper: li Hand mit Arm über Kopf am re Ohr, von hier gr Armkreis nach weit hinten mit Körper drehen soweit man will, Armkreis bis Hand mit gespreizten Fingern vorm Gesicht, OK leicht vorgebeugt, zwischen den Fingern hindurch schauen und weiter so den Horizont scannen nach li, Horizont durch die Finger scannen nach re mit „uuuuh“ und wieder nach li, und zur Mitte mit Ende ausatmen
17. re Hand schöpft Energie neben re Oberschenkel, Energie auf die li Wange streichen, die sanfte Wärme fühlen, li Hand Spiegelgleich, re Hand schöpft Energie neben re Oberschenkel und steckt sie in eine Energietasche am VZL, li Hand Energie schöpfen und in eine Energietasche am VZM stecken
18. re Hand mit Arm über Kopf am li Ohr HF nach vorn, Hand kreist um den Kopf nach hinten und re, weiter re Hand auf den li Oberschenkel legen und Hochstreichen Energie zum VZM, li Hand Spiegelgleich zum VZL, beide Hände alternierend mit re vor li die gleiche Form
19. beide Arme zugleich von unten nach hinten – oben und vorn kreisen, Unterarme parallel und waagrecht nach vorn mit HF nach oben Zauberer-Geste des Darbietens
20. beide Arme zugleich Aussenkreis von den Hüften die re Hand mit HF nach unten einen flachen Kreis, li Hand mit HF nach li im Kreisbogen schöpfen
21. beide Arme nach hinten mit HF zueinander, OK leicht vorbeugen, die gefiederte Schlange fliegt leicht schlängelnd und schaut zur Erde