

Der abstrakte Flug - winged being (Hannover, 23.-25. März 2007)*Einleitung*

1. re Bein vorn, re Arm vorn Unterarm senkrecht angewinkelt, HF nach li, li Arm ein Armkreis mit flacher li Hand an re Handwurzel beginnend vor der Brust nach hinten, außen und vorn kreisen – das Herz öffnen, li Schritt vor mit Armkreis wiederholen, li Schritt zurück mit Armkreis
2. re Bein zurück Füße parallel, mit beiden Händen nach re unten greifen, die soziale Geschichte anpacken, nach li kreisen und weiter im Kreis UZS nach oben und zur re Seite, von re Hüfte nach li oben hinten wegschleudern
3. li Hand perry, re perry, li perry, re Unterarm waagerecht und li Unterarm senkrecht zu A- und B-Typ der Energie, 3× im Wechsel, beim letzten mal li Unterarm senkrecht zur Mitte schieben – Druck li Ellbogen – re Hand
4. li Hand mit kl Armkreis gUZS (schöpfend) vor der Mitte des Gesichtes, HF nach li, zugleich re Schritt zurück und re Hand hinter den Rücken mit re HF nach hinten, re Schritt vor und li Schritt zurück (Wechselschritt) zugleich re Hand mit Armkreis UZS vors Gesicht re HF nach re, li Hand hinterm Rücken mit HF nach hinten, noch mal Wechselschritt mit li Hand vors Gesicht
5. re Schritt ran Füße parallel, re Schritt vor mit li Hand Montage-Punkt von der Hüfte nach vorn schleudern (Westwood-Serie 33), li Schritt vor mit re Hand MP nach vorn schleudern, re Schritt mit li schleudern, re Schritt zurück mit re Hand MP von der Schulter nach vorn schleudern (32), li Schritt zurück mit li Hand MP nach vorn, re Schritt ran (Füße parallel) mit re Hand MP schleudern
6. re Hand Energie von den VZ Neben-Nieren kratzen, li Hand Energie auf VZ Leber und VZ Milz/Bauchspeicheldrüse streichen, Wechsel li Hand NN re Hand VZM VZL, noch mal re Hand NN, li Hand vorn
7. Montagepunkt zum herunterfallen zwingen mit li Hand hinten und li Schritt zurück un über die li Schulter mit Fingerspitzen im Blick nach unten schauen, re Schritt zurück und re Hand hinten Montagepunkt zum herunterfallen zwingen, li Schritt, li Hand, li Schulter MP
8. re Bein bleibt vorn stehen, im Stand mit li Hand MP von re Schulter nach vorn schleudern, li Schritt vor mit re Hand MP von li Schulter vorschleudern, re Schritt mit li Hand MP

weibliches geflügeltes Wesen

9. beide Hände HF parallel zueinander vor US, Hände zu den Hüften gleiten und weiter nach hinten Arme ausstrecken mit HF zueinander, HF nach unten und weiter nach vorn drehen mit OK aufrichten und Brust/Herz öffnen und einatmen
10. Hände vor US, Handflächen zueinander, Deltaflügel ausbreiten mit Arme schräg nach oben öffnen, Hände zurück zur US, HF zueinander
11. Hände gleiten zu den Hüften, Handwurzel auf Hüftrand, Schultern vorwärts kreisen li-re 3×, li Bein nach li anheben, li Fuß schütteln und Energie auftragen auf re Innenseite Wade, re Bein schütteln, li Bein schütteln
12. li Unterarm auf den Bauch legen mit flacher Hand, re Unterarm auf den Bauch unterhalb des li Armes, beide Unterarme waagerecht zugleich ruckartig nach vorn schnellen HF zueinander, Hände alternierend Vorstechen mehrmals, Handkanten alternierend runter schlagen mehrmals, Handflächen zueinander und nach außen mehrmals, Hände mit HF nach unten zueinander und nach außen mehrmals, Hände drehen mehrmals
13. Unterarme waagerecht HF zueinander Oberarme am Oberkörper, Oberkörper zurückbeugen mit Unterarme nach oben, Herz öffnen mit einatmen, Energieball vor dem Herzen zwischen den Händen fühlen, mit dieser Energie leicht nach vorn beugen mit ausatmen fliegen, einatmen ausatmen aufrichten

männliches geflügeltes Wesen

14. Hände vor US mit HF zueinander, Hände angewinkelt in Handgelenken um die magischen Punkte um die Handgelenke zu stimulieren, Hände gleiten zum Hüftrand, Deltaflügel öffnen mit Arme nach oben seitlich mit HF nach vorn, Oberkörper vorbeugen mit Deltaflügel nach hinten ausstrecken mit HF zueinander, OK aufrichten mit Hände angewinkelt zum seitlichen Hüftrand

15. li Bein zur li Seite ausstrecken, li Fußspitze li 3× auftippen, li Fuß neben re Fuß ran und absetzen, re Bein re Seite ausstrecken, re Fußspitze re 3× auftippen, re Fuß ran, li Fuß nach vorn ausstrecken, li Fußspitze vorn 3× auftippen, li Fuß nach hinten strecken li Fußspitze hinten 3× hinten auftippen, li Fuß nach vorn und Fußspitze vorn 3× auftippen, li Fuß vorn absetzen, 180° re drehen, li Fuß ran re Fußspitze vorn 3× auftippen, re Fuß nach hinten ausstrecken, re Fußspitze hinten 3× auftippen, re Fuß nach vorn ausstrecken, re Fußspitze vorn 3× auftippen, 180° li zurück drehen
16. li Unterarm mit flacher Hand auf US legen, re Unterarm unterhalb auf US, beide Arme zugleich nach schräg oben schleudern mit Auge öffnen zwischen Daumen und Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kl Finger ausgestreckt, Hände in Handgelenken nach unten abwinkeln, große Armkreise rückwärts 3× – das männliche geflügelte Wesen schaut nach außen, Kreise beenden mit Arme waagrecht nach vorn, Augen schauen nach oben, Augen zueinander drehen, das männliche geflügelte Wesen schaut nach Innen (diese Innenschau braucht nur das männliche geflügelte Wesen), vorm Kopf 3 kleine Armkreise einwärts, Augen auf die Vitalzentren Milz/Leber legen, ein gr Armkreis auswärts, Augen wieder auf VZM/VZL
17. re Arm schnell nach re unten mit Auge nach vorn, li Arm schnell nach li oben mit Auge nach vorn, OK nach li drehen, OK nach re drehen mit re Arm nach oben, li Arm nach unten – 360° Umsicht realisieren, OK nach vorn zurück, OK leicht vorbeugen, alternierend kleine Kreise vorwärts re Arm, li Arm
18. Hände vor Vitalzentren Leber/Milz mit Augen nach oben, li Hand vorschießen mit alle Finger strecken, re Hand vorschießen ebenso, alternierend beide Hände Vorstechen mehrmals, Handkanten alternierend runter schlagen mehrmals, Hände mit HF zueinander mehrmals nach innen und außen schlagen, Hände mit HF nach unten übereinander nach innen und außen schlagen mit Wechsel li oben unten mehrmals, Hände drehen mehrmals
19. kleine Armkreise auswärts an den Hüften, Arme nach vorn ausstrecken mit HF zueinander und Oberkörper weit vorbeugen, einatmen, ausatmen mit OK drehen nach re, einatmen OK zur Mitte drehen, ausatmen mit OK drehen nach li, einatmen Mitte, aufrichten
20. Rippenbögen am Solarplexus massieren mit den Fingerspitzen beider Hände