

**Die direkte Wahrnehmung schulen**

(Barcelona, 15.-19.3.2008)

*Den Weg zu neuen Möglichkeiten öffnen (Verkrustungen aufbrechen)*

1. beide Hände schütteln, li Fuß ausschütteln, dann re Fuß, den ganzen Körper schütteln und vibrieren, li Arm nach oben ausstrecken und li Hand schütteln, re Arm hoch und re Hand schütteln, Körper einschalten
2. beide Hände flach auf die QS, etwas greifen und zu den Seiten werfen (QS reinigen) 3×, Hände auf VZM und VZL, etwas greifen und zu den Seiten werfen 3×, Hände auf NN etwas greifen und wegwerfen 3×, Hände auf der Brust etwas greifen und zu den Seiten werfen 3×, Hände auf den Schultern mit Ellbogen hoch, li Hand greift etwas auf der li Schulter und wirft es nach li oben, re Hand re ebenso, alternierend 3× li – re
3. Handflächen aneinander reiben bis sie warm werden, Hände auf die Augen legen mit OK leicht vorbeugen, Blick loslassen und nach innen schauen, beide Daumen und ZF an den Augenbrauen innen massieren und Energiefäden nach vorne ziehen, weiter massieren zu den Seiten und mehrmals ziehen, mit Daumen und ZF die Ohren massieren mit Daumen innen oben beginnend die Ohren etwas nach seitwärts ziehen weiter massieren bis zu den Ohrfläppchen, ZF seitlich längs aneinander reiben, ZF an den Nasenflügeln seitlich anlegen und Nasenflanken mehrmals hoch und runter reiben, Finger über die Wangenknochen nach außen streichen, ganze Handflächen aufs Gesicht vom Kinn her nach oben streichen über die Stirn, die Haare und Hinterkopf (Maske abnehmen) weiter mit etwas greifen und nach unten werfen und Hände ausschütteln
4. flache Hände mit Daumen angelegt und HF zum Körper, zuerst li Hand von li neben der Brust diagonal vor der QS zur re Hüfte stoßen, dann flache re Hand ebenso von re oben nach li unten stoßen, alternierend weiter 5× li – re (oder 10×), li Hand von unten mit HF nach li bis vor die Mitte des Gesichtes hoch stoßen, re Hand mit HF nach re hoch stoßen, alternierend 5×, li flache Hand mit HF nach vorn vom Ohr her flach nach vorn schlagen auf eine Ebene in Höhe der Schultern mit HF nach unten, re Hand vom re Ohr auf die Ebene (Tischplatte) alternierend 5×, li flache Hand von li neben dem Kopf waagrecht nach vorn stoßen mit HF nach li, re Hand mit HF nach re in Höhe des Kopfes nach vorn stoßen, alternierend 5×, li Hand greift etwas an der re Schulter, li Faust runter zur li Hüfte, von dort li Faust zum VZL stoßen mit re Knie hochziehen, re Hand greift zur li Schulter, Faust runter und Stoß zum VZM mit li Knie hoch
5. Hände stoßen waagrecht nach vorn mit HF nach außen und Handrücken dicht beieinander in Höhe des Kopfes, Hände mit gr Kraft nach außen drücken um einen Spalt zu öffnen, li Schritt vor in den Spalt hinein und auf li 180° nach li drehen, li Fuß tritt nach vorne eine Energie-Mauer umstoßen, re Fuß, alternierend 5× (Intend-Serie Nr. 11), li Bein eine Energie-Schranke übersteigen, re Bein, alternierend 5×, li Knie angehoben im viertel Kreis nach außen drehen, re Knie (Hüfte öffnen) alternierend 5×, ein seitlicher Fußkick (Tor aufstoßen Nr. 13) mit li Fuß nach schräg zur re Seite unten, re Fußkick nach li, alternierend 5×, li Fuß hinten mit Fußspitze nach unten kicken ohne Boden zu berühren (einen Energie-Klumpen aufbrechen), re Fuß, alternierend 5×, li Fuß vorn heben und nach hinten über den Boden streifen (Energie-Schlamm abkratzen), re Fuß, alternierend 5×, Körper anschalten mit kurzer Sprung auf beide Füße, Unterarme anwinkeln und kurzzeitig alle Muskeln anspannen
6. li Arm von vorn über oben nach hinten kreisen weiter als liegende Acht nach vorn und zur re Seite hoch und runter, an der Taille der Acht die li Hand nach hoch oben heben und in die Zwischenräume der Finger schauen, bis hierher ea, mit li Hand die Energie aufs VZM klatschen ohne zu berühren und mit aa, li Hand nach vorn ausstreichen, re Arm liegende Acht nach hinten und vorn, Energie auf VZL klatschen und ausstreichen
7. Hände vibrieren, beide Arme zugleich gr Armkreise von unten hinten über oben mit ea und nach vorn mit aa und wuchtig die flachen Hände HF nach unten vor der QS aufschlagen, ea, mit aa li Hand nach vorn schieben (wie auf einer Tischplatte), zurückziehen und re Handfläche nach vorn, alternierend 3×, ea, mit aa li Hand zur li Seite schieben (Tischplatte) und zurück mit zugleich re Hand nach re schieben und zurück, alternierend 3×, Hände mit Innenseite der Handgelenke auf den OS nach unten streichen bis zu den Füßen, gr Zehen hochziehen und mit ZF und MF auf dem Fußspann zwischen den hervortretenden Sehnen vibrieren mit ea, mit aa Energie von den Füße über die OS hochziehen bis zur Brust und dort einreiben (Intend-Serie Nr. 37)
8. Hände vibrieren, wieder gr Armkreise mit ea und Hände vorn aufklatschen mit aa, ea, 3 Auswärts-Kreise mit Hände angewinkelt und HF nach unten an den Seiten mit aa, ea, noch mal 3 Auswärts-Kreise mit aa, weiter aa mit Hände an den Seiten der OS herunter zu den Außenknöcheln, Finger unterm Knöchel vibrieren mit ea, mit aa Energie hochziehen zu den Vitalzentren VZM/VZL und dort einreiben (Atmen auch anders herum möglich: mit ea Energie hochziehen, Intend-Serie Nr. 35)

9. Hände vibrieren, wieder gr Armkreise mit ea und Hände vorn aufklatschen mit aa, ea, 3 Einwärts-Kreise mit Hände angewinkelt und HF nach unten vor der QS mit aa, ea, noch mal 3 Einwärts-Kreise mit aa und weiter mit Hände auf den OS herunter bis zu den Knien, Finger unter den Knien vibrieren mit ea, mit aa Energie hochziehen bis zur QS und dort einreiben (Intend-Serie Nr. 36)