

Hearing Energy (Berlin Classes, 26.04.2004)

Einleitende Bewegungen:

1. Arme schwingen li re li re li re
2. Oberkörper leicht vorbeugen mit Rücken gerade, einatmen
3. Oberkörper vorn herunterfallen lassen, Kopf locker lassen
4. aufrichten mit Schultern alternierend rückwärts drehen, li re 3×

re Seite 1×ausführen mit Aufmerksamkeit auf die Elemente einer erinnerten Szene:

5. re Bein Schritt vor, re Hand am Schädel re, Daumen unterm Ohr, Finger oben Nähe Scheitel
6. li Arm vorstrecken, HF vorn, nach li scannen mit Oberkörper 180° li drehen mit einatmen, li Handrücken auf re NN
7. re Arm vorstrecken mit HF vorn, im Halbkreis zurück mit ausatmen, HF vorn, re Handrücken auf li HF mit leichtem Druck auf NN, li Bein Schritt nach vorn setzen und $\frac{3}{4}$ Kreisbogen nach li und hinten zeichnen mit 90° li drehen auf re Hacken, 3× wiederholen (4×90° drehen) bis Ausgangsrichtung

li Seite 2× ausführen, Was wird anders oder neu erinnert:

8. li Bein Schritt vor, li Hand am li Ohr, Daumen unterm Ohr am Schädel aufsetzen, Finger oben Nähe Scheitel
9. spiegelgleich weiter wie re Seite

li & re Seite:

10. einleitende Bewegung mit Arme schwingen li re li re li re, OK vorbeugen, fallenlassen, aufrichten mit Schultern rückwärts kreisen li re 3×
11. beide Hände mit Fingern am Kopf um die Ohren, li Seite öffnen mit Oberkörper seitlich beugen nach re und einatmen in die li Seite, zur Mitte mit ausatmen, re Seite öffnen mit Oberkörper seitlich beugen nach li mit einatmen in die re Seite, Mitte aa
12. Händerücken auf den Po Höhe Hüfte – die hinteren Ohren aktivieren, li Seite öffnen mit ea und OK seitlich beugen nach re, Mitte aa, re Seite öffnen mit ea mit OK beugen nach li
13. beide Hände am Kopf, Finger um den Ohren herum aufgesetzt, Oberkörper herunterbeugen mit Ellbogen zu den Knien, OK 90° nach li aufrichten mit ea und Ellbogen öffnen zu den Seiten hin, zurück über unten nach vorn öffnen mit aa, spiegelgleiche Bewegung nach re mit ea, zurück über unten zur Mitte öffnen mit aa
14. Händerücken auf den Po, nach vorn herunterbeugen und nach li aufrichten mit ea, zurück nach vorn herunterbeugen und aufrichten zur Mitte mit aa, gleiche Bewegung nach re mit ea, zur Mitte mit aa
15. beide Hände mit Fingern am Kopf, li Schritt vor mit Oberkörper herunterbeugen und ea re Bein ran und OK aufrichten immer noch ea, re Schritt zurück mit Oberkörper herunterbeugen und aa, li Bein ran und ende aa
16. li Hand vibriert am Schädel um li Ohr mit ea, re Hand vibriert am re Ohr mit aa, alternierend 3× Hände langsam von den Ohren abziehen mit Arme weit zu den Seiten – Energiefäden ausstrecken – Energie hören
17. beide HF auf Po, li Hand reibt mit ea, re Hand reibt mit aa, alternierend 3×
18. Hände zu den Seiten, Arme strecken und leicht anheben, HF nach vorn, Finger spreizen - Energie hören mit den Ohren am Po