

Mapping (Karma Ling, 31.08.2005)*im sitzen*

1. li Fuß angezogen, Finger der re Hand massieren die Zehenwurzel zwischen den Zehen am Fußballen (einzeln oder mit allen Fingern rhythmisch)
2. Zehen li Fuß mit der re Hand gegeneinander wackeln, beginnend mit kl Zehen und Ringfingerzehe, weiter bis zur großen Zehe (Zehen-Enden und Zehenknöchel im Mittelfuß lockern)
3. Energiebahnen zwischen den Zehen des li Fußes austreichen mit Daumen und Zeigefinger der li Hand, beginnend im Mittelfuß zwischen den Knöcheln der kl Zehe und der 4. Zehe, das Ausstreichen bis zu den "Schwimmhäuten" öfters wiederholen, beim letzten Mal Energiefasern lang herausziehen und eine überflüssige Energieform wegschnipsen
wechsel auf re Fuß die gleiche Massage 1-3
4. li Bein massieren mit beiden Händen, beginnend überm Knöchel, Daumen liegen an der Achillessehne, Unterschenkel kneten bis zum Knie, Knie kartografieren, umgreifen auf den Oberschenkel überm Knie, die Finger liegen auf der Rückseite des Beines, massieren bis hoch zum Schritt, weiter bis zum VZM
re Bein die gleiche Massage

hinlegen

5. beide Hände krallen Energie vom li Fuß am Bein hoch mit ausstrecken des li Beines und li Bein ablegen, Energie weiter hochziehen bis VZM und bis zum Herz, 3×, li Knie umarmen mit beiden Armen, halten, atmen
re Bein das Gleiche
6. re Bein seitwärts 45° hochheben, herunterstoßen zum li Fuß bis Höhe Bauchdecke, 30×, beim letzten Mal Bein anwinkeln, Energie vom re Knie mit der re Hand hochziehen über den Oberschenkel bis zu den NN, währenddessen auf die li Seite drehen, Energie auf NN einreiben, tief atmen

li Bein das Gleiche

7. 1) auf den Rücken drehen, Hände auf Oberschenkel, Hände Hochkrallen an den Beinen, am Oberkörper, Arme seitwärts ausbreiten, Hände in Pistolenform (Mittelfinger, Ringfinger, Kleiner Finger im 2.Gelenk angewinkelt, Zeigefinger und Daumen ausgestreckt) bis dorthin einatmen, mit ausatmen Fingerstrecken und dann ruckartig die Arme ausgestreckt herunterschlagen mit HF nach Innen, HF nach Innen, Hände überkreuzen sich vor den Genitalien, re über li
- 2) Hände auf Oberschenkel, Hände Hochkrallen an den Beinen, am Oberkörper, Arme überm Kopf ausstrecken, Hände nach hinten anwinkeln (flippend) bis hierher einatmen, mit ausatmen Arme herunterbringen, Ellbogen zusammenbringen, Hände übereinander li über re, HF zum Körper, tief einatmen, mit ruckartigem ausatmen Hände zu den Seiten stoßen, HF zeigen nach außen
- 3) Hände auf Oberschenkel, Hände Hochkrallen an den Beinen, am Oberkörper, Arme seitwärts ausbreiten, Hände in Pistolenform ... weiter wie bei 7. 1) beschrieben
- 4) Hände auf Oberschenkel, Hände Hochkrallen, Arme überm Kopf ausstrecken, Hände nach hinten flippen, bis hierher einatmen, mit ausatmen Arme herunter, Ellbogen zusammenbringen, Hände übereinander li über re, HF zum Körper, schnelles ein- und ausatmen durch die Nase mehrmals, dann tief einatmen, mit ruckartigem ausatmen Hände zu den Seiten stoßen, HF zeigen nach außen
- 5) Hände auf Oberschenkel, Hände Hochkrallen, Arme überm Kopf ausstrecken, Hände nach hinten flippen, bis hierher einatmen, mit ausatmen Arme herunternehmen, Ellbogen zusammenbringen, Hände übereinander li über re, HF zum Körper, Finger vibrieren mit Ton, tief einatmen, mit ruckartigem ausatmen Hände zu den Seiten stoßen, HF zeigen nach außen

hinsetzen

8. Hände hinterm Po auf die Erde legen mit Handrücken auf der Erde, Schulterdrehen vorwärts
9. Arme schwingen nach vorn über den Beinen mit anspannen US, zurück schwingen mit einatmen, mehrmals ohne zählen, beim letzten Mal li Arm in der Armbeuge des re Armes einklemmen, einatmen, noch mal einatmen mit dehnen der li Seite
das Gleiche auf der anderen Seite
10. 1) Kopf auf die Brust senken einatmen ausatmen
- 2) einatmen mit Kopf heben und drehen zur li Schulter, Kinn auf die li Schulter sinken lassen mit ausatmen, einatmen ausatmen mit Kinn auf der li Schulter
- 3) einatmen mit Kopf heben und drehen zur re Schulter, Kinn auf die re Schulter sinken lassen mit ausatmen, einatmen ausatmen mit Kinn auf der re Schulter
- 4) einatmen mit Kopf heben und drehen zur Mitte, ausatmen mit Kopf sinken lassen auf die Brust, einatmen ausatmen