

Die Milchstraße – The Milky Way

(As above, so below... El Escorial, 9.-11. April 2010)

1. Grundstellung Reiterstand, Hände auf re Vitalzentrum, re Hand oben, Ausrichtung nach Süden
2 bis 5 sehr langsam und sanft:
2. li flache Hand raus ziehen, im Bogen runter schneiden neben li Hüfte dabei aa, li Hand nach re oben mit ea und wieder runter mit aa, li Hand wieder nach re oben mit ea und weiter im Kreis nach hinten und über Kopf mit aa weiter li Hand 3 Bögen von oben nach unten (Energiekörper formen) dabei weiter aa
3. li Hand mit HF nach unten vor VZL und vor re Hand mit HF nach vorn, beide Hände zusammen vorschieben mit li Schritt vor
4. 90° li drehen Richtung Osten mit li Schritt nach hinten, beide Hände gekreuzt vor der Brust und angewinkelt in den Gelenken, Arme zu den Seiten öffnen mit weit dehnen und Brust/Herz öffnen mit HF nach außen und aa
5. 90° li drehen nach Norden mit ea und Arme kreuzen vor der Brust, Arme öffnen mit aa, weiter drehen nach Westen mit kreuzen und öffnen, weiter drehen nach Süden (AR) mit kreuzen und öffnen
6. li Hand mit gestrecktem Arm im großen Bogen vorne hoch, hinten runter und nach vorn zum Darbieten (HF oben), dabei 90° li drehen (Osten) mit li Schritt zurück
7. li Hand vom darbieten leicht hochheben – Energie übergeben an re Hand – re Hand von unten hoch zur li mit HF nach unten – übernimmt die Energie – und re Hand sanft nach unten senken mit HF nach hinten und re Schritt nach hinten
8. li Hand schaufelt Energie von vorn runter zur li Hüfte, zugleich re flache Hand sticht waagrecht nach vorn mit dreh HF nach außen
9. 180° re drehen auf Fußballen mit re Armkreis über Kopf und Handkantenschlag re flache Hand nach Westen, re Schritt nach hinten (Osten) mit re Armkreis über Kopf nach hinten und weiter kreisen nach vorn zum Darbieten re HF oben
10. re Schritt vor mit 90° li (Süden) und beide Arme heben über Kopf HF aneinander legen, *Axialatem*: ZF und Daumen angewinkelt, oben ea, aa bis Hände vor Solarplexus (SP) mit Finger zeigen nach vorn, am SP ea, aa mit Hände nach unten mit Finger zeigen nach unten Knie beugen, Unterarme auf Oberschenkeln ablegen, Finger zeigen zur Mitte zwischen den Füßen, langsam und tief einatmen – ausatmen 2x, Energie-Achse als Verbindung zur Erde beabsichtigen, ea, aa mit aufrichten und Hände bis SP, dort ea, Hände weiter hoch und vorm Mund Daumen aufs Kinn mit aa, Hände schießen flach hoch mit ea, Hände seitlich runter
11. Hände vor li Schulter waagrecht aufeinander, re Hand oben mit Handkanten nach vorn, horizontaler Schnitt zur re Schulter und re Schritt vor, Hände drehen zu li Hand oben, horizontaler Schnitt zur li Schulter mit li Schritt vor, Hände drehen zu re Hand oben an li Schulter, horizontaler Schnitt zur re Schulter und re Schritt vor
12. Hände drehen zu li Hand oben und Daumen vor der re Schulter, li Fußspitze hinterm re Hacken aufsetzen, horizontaler Schnitt nach li mit 180° li rum drehen (bis Norden) und 360° Schnittkreis mit beiden Händen weit nach li, auf der li Körperseite während der Schnittbewegung Hände drehen zu re Hand oben, beide Hände weiter kreisen hinter dem Kopf Richtung re Körperseite mit Hände öffnen nach oben zu den Sternen, Hände wieder flach zusammen und weiter schneiden 360° bis zur li Schulter (Norden)
13. Hände drehen zu re Hand oben, derselbe Schnittkreis 360° re drehen mit 180° Körperdrehung Richtung Süden und weiter 360° schneiden mit Hände zu den Sternen öffnen (offen sein für Inspirationen und Informationen von den Sternen)
14. Schritt li Bein nach hinten mit re Hand auf VZM, und li Hand auf re Hand legen