Not Doing – Legs rule vitality *(Bath, 23. Juni 2007)*

Die Beine beherrschen die Lebenskraft - Not Doing - Übung des Nicht Tuns im sitzen, Beine lang ausgestreckt

1. re Bein gestreckt und weit hochheben, li Bein ausgestreckt am Boden, beide Fußspitzen nach vorn strecken (sie tauchen ein in den Strom der Bewusstheit) und auf 10 zählen, Bein absetzen, Fußspitzen zeigen nach oben - 4× re, li Bein das Gleiche 4×, beide Beine am Boden Hacken vorstrecken und Beine unter Spannung – Kraft aus der QS (Back) auf 10 zählen
2. Fauststöße li – re alternierend zur Schläfe des EK 10×
3. Faustschläge mit der weichen Faustkante li – re alternierend zur Stirn des EK 10×
4. Korkenzieher-Fauststöße li – re alternierend zum Mund des EK 10×, li Faust Innenhand zeigt am Ende nach li, re äquivalent
5. li Bein gestreckt heben und ganzes Bein kreist einwärts mit Fußspitze einmal je Beinkreis um den Knöchel einwärts kreisen - 10× einwärts, 10× auswärts kreisen ohne absetzen, re Bein das Spiegelgleiche, Back auf 10 zählen
6. li Hand von re Schulter Energie greifen und Faust Rückhandschlag vor li Schulter, li – re alternierend 10×
7. li Faust im Kreis von hinterm und über Kopf mit Rückhandschlag zum Kopf des EK, li – re alternierend 10×
8. li Faust Rückhandschlag unter das Kinn des EK, li – re alternierend 10×
9. auf die li Seite legen, beide Füße kreisen wie Radfahren 1 Kreis vorwärts, re Bein beginnt gestreckt, li Bein etwas angezogen, re Fuß am Ende des Kreises mit Kick der Fußkante – 10× kreisen – kick, auf die re Seite legen, das Spiegelgleiche mit li Bein 10×, Back auf 10 zählen
10. im sitzen, li Hand von re Schulter Faustschlag horizontal nach li weit außen mit weicher Faust, 10× li – re alternierend
11. li Faust von re Schulter Rückhandschlag zur li Hüfte, 10× li – re alternierend
12. li Fauststoß von li Hüfte nach vorn, Innenhand zeigt immer nach oben, 10× li – re alternierend, 10× beide Fäuste zugleich

Not Doing wiederholen im liegen. Danach hinsetzen mit Beine leicht angewinkelt, Hände liegen auf den Füßen, Daumen auf mP zwischen Köchel und Ferse. Stirn über der Nasenwurzel auf einen gepolsterten Pflock legen. Träumen.