

Übungen

- Abklopfen (hoch&runter)
 - Arme
 - Beine
 - Bauch
 - Kopf („Regen“)
 - Wirbelsäule durch Schwingen der Arme antippen
 - Zentrierung (nach Einleitung eigenständig) d.h.
 - Fingerspitzen zwei fingerbreit unter dem Bauchnabel reindrücken und auf den Punkt konzentrieren
 - Fingerspitzen reindrücken und dann mit starkem Ausatmen herausstoßen
 - Atemübungen
 - Mond heben und senken d.h.
 - Hände mit Schwung zu einer Wiege formen bis zum Kinn anheben und dabei einatmen, dann Wiege umdrehen, senken und dabei ausatmen...
 - Wolken und Mond d.h.
 - Von Höhe des Bauchnabels Arme mit leichten Schwung nach außen auf Schulterhöhe heben dabei einatmen, dann Hände auf Brusthöhe zusammenführen und senken, dabei ausatmen...
 - Fäden ziehen und Berge schieben d.h.
 - zur Seite drehen ein Bein nach vorne nun beim Einatmen so tun als ob man mit Fäden etwas zu sich zieht dann beim Ausatmen so tun als ob man Berge wegschiebt.
Wichtig hierbei ist die Hand-/Armbewegung entsprechend der Vorstellung durchzuführen!
 - Kontrolle der Konzentration durch den „unbeugsamen Arm“
- Übungen dienen zur Konzentration bzw. Beruhigung