

Die Erweckung der Lebendigkeit



Körperwahrnehmung / zur Ruhe kommen
danach räkeln und strecken



Embryohaltung (wie ein Embryo im Mutterleib)
Hinterkopf - Steißbein - Bogen



Kleiner Hund
Brustbein - Schambein - Bogen



Bucklige Katze
Hinterkopf - Steißbein - Bogen



Gestreckte Katze
Brustbein - Schambein - Bogen



Großer Hund
Brustbein - Schambein - Bogen



Mit den Händen zurück
und an den Beinen hoch gehen

Ein Wechselspiel wie

einatmen und
ausatmen



Kleiner Held
Brustbein - Schambein - Bogen



Vorbeuge
Hinterkopf - Steißbein - Bogen

wie **Tag** und **Nacht**.



Kleiner Held
Brustbein-Schambein-Bogen



Bergstellung
beide Bögen

Nichts verschwindet,
ein Teil ist nur für den
Moment stärker

Nun den selben Ablauf wieder zurück