

## **Anweisungen zum Gehen**

die Grundausrichtung klären:

ich erlaube den Kontakt zur Erde, und dass der Boden mich trägt  
ich lasse den auf der WS ruhenden Kopf los, damit die Halsmuskeln  
weich und lang werden, der Kopf nach vorn und oben geht, der Rücken  
lang und weit wird. Das Becken und der Bauch lassen los, mein Atem  
fließt.

im Gehen beachte ich den Fuß, der hinten ist

die Füße schmiegen sich weich in den Untergrund – Schritt für Schritt  
erlaube ich

elastische Dynamik

wo berührt der Boden die Füße zuletzt?

die Zehen lassen los

die Fersen fallen nach außen, die Waden weich

die Stellen unterhalb des Knies kommen deutlich nach vorn und fallen  
unter die

Hüftgelenke, das Becken bleibt mittig – kein Laufsteg!

die Sitzknochen kommen nach hinten, wenn die Rückseiten der  
Oberschenkel in die

Kniekehlen loslassen, der Kniehub führen die „muntere“ Bewegung an  
die Trochanter richten sich nach außen

das Kreuzbein setzt sich breitend in den Beckenring

das verlängerte Steißbein „Dinosaurierschwanz“ dient als 3. Bein

mein Brustkorb „Bienenkorb“ löst sich freischwingend in der  
Verbindung zur BWS in die Rotation

mein Schulterring findet Weite nach außen und nach oben schwebend

meine Arme schwingen sich beugend und streckend frei um mich zu  
unterstützen

Zeige-/Mittelfinger und Daumen berühren sich leise  
der Kopf sitzt mit seinen „Füssen“ ( Kondylen) zwischen den Ohren auf  
der WS

neugierig riecht die Nase

meine Augen ruhen in den Augenhöhlen  
der Blick ruht sanft in der Perspektive und Rückanbindung an Rücken/  
Becken / Fersen / Boden „back back“

das 3. Auge sieht

im Blick zur Seite führt das äußere Auge good luck!