

Gewahrwerden des Raubtierblickes (Rom, 30. Juni 2006)

A

1. Füße schulterbreit auseinander (Reiterstand) in den Knien federn, mit ea beugen der Knie, OK aufrecht, flache Hände neben den Oberschenkeln, Energie des Energiekörpers fühlen
2. seitlich pendeln mit dem Oberkörper li re 3×
3. A und B Typ der Energie, re Unterarm senkrecht, li waagrecht
4. Energie mit den Armen zum Entscheidungszentrum bringen, Reiterstand Knie bleiben nach vorn ausgerichtet, Arme schwingen mit Drehung OK in US li re 3×, Blick schweift über den Horizont
5. Stoß li Handrücken in Schulterhöhe nach vorn mit Schritt re, re Handrückenstoß mit li Schritt, alternierend weiter 3×
6. rückwärts gehen mit perry Hand vorm Gesicht li re 3× (6 Schritte im Passgang)
7. li Handballenschlag an der Hüfte nach vorn mit Schritt re, Handrückenschlag re Hand in Brusthöhe nach vorn mit Schritt li, Faustschlag li in Schulterhöhe nach vorn mit Schritt re, noch mal Palm, Rist, Fist (zusammen 6 Schritte im Wechselgang)
8. rückwärts gehen 6 Schritte mit Energieschlamm abstreifen, Handflächen nach vorn halten
9. Fußkick li Fuß nach diagonal re vorn mit Schritt vor und Ellbogenkick beide Arme in OK-Drehung nach li, re Fußkick, alternierend 3× (6 Schritte)
10. rückwärts gehen 6 Schritte mit Energieschlamm abstreifen

B

11. A und B Typ der Energie, li Unterarm senkrecht, re waagrecht
12. Energie mit den Armen zum Entscheidungszentrum bringen
13. li Arm ausgesteckt schlagen zum re Fuß mit re Bein vorn hoch und Schritt vor, re Arm zum li Bein, alternierend 3× (6 Schritte)
14. rückwärts gehen mit perry Hand vorm Gesicht li re 3× (6 Schritte im Passgang)
15. re Ellbogenkick mit Schritt re und Drehung 90° li, li Schritt rückwärts mit li Ellbogenkick und 90° li drehen, re Schritt ran mit Handballenschlag beide Hände und 90° li drehen, noch mal re Ellbogen, li Ellbogen, Handballenschlag
16. rückwärts gehen 6 Schritte mit Energieschlamm abstreifen, Handflächen nach vorn halten

Auslöschen der persönlichen Geschichte

17. li Hand vorm Gesicht, Unterarm senkrecht, Finger spreizen, Hand nach re wischen im Bogen, Aufmerksamkeit auf den Zwischenräumen der Finger
18. li Schritt zurück, 180° li drehen, noch mal wischen
19. einatmen mit li Handrücken zum li Knie außen auflegen und re Armkreis zum li Knie, re Hand auf li Handfläche legen, magische Punkte unterm Knie stimulieren mit ausatmen
20. einatmen mit aufrichten, li Hand vorm Solarplexus, re Hand sinkt herunter, re Hand vorm Gesicht Finger spreizen und nach li wischen
21. 180° drehen nach re, noch mal wischen
22. re Handrücken zum re Knie außen auflegen und li Armkreis mit einatmen zum re Knie, Handflächen aufeinander, magische Punkte unterm Knie stimulieren mit ausatmen
23. einatmen mit aufrichten, Hände bleiben zusammen (mit Handflächen oder Fingerspitzen), kurzer Halt vorm Solarplexus, weiter ea mit Hände über Kopf zum Hinterkopf bringen, Daumenspitzen oder Daumengelenke auf die Grube zwischen Nacken- und Trapezmuskel unter der Schädelbasis legen und vibrieren, mit ausatmen
24. einatmen mit Hände über Kopf nach vorn zum Solarplexus, weiter runter zum li Knöchel Innenseite, ausatmen mit li Handrücken stimuliert magische Punkte unterhalb des Köchels
25. einatmen mit aufrichten, Hände zum Solarplexus, Daumen am Hinterkopf mit ausatmen vibrieren
26. ea Hände am Solarplexus, aa Hände am re Knöchel Innen
27. das Gleiche am li Knöchel außen und re Knöchel außen
28. Hände zu den Seiten, Hände vibrieren (stimulieren der magischen Punkte an den Handgelenken) Westwood 17 li, 18 re, 19 li
29. zum Abschluss Reiterstand, Hände neben die Oberschenkel ohne berühren EK fühlen