

Erde-Luft-Licht-Gruss (Blatt 1)



1. Rückenlage

Ankommen, dich einen Moment sammeln, die Erde, die Luft und das Licht bewusst wahrnehmen und dir erlauben, von diesen wunderbaren Urquellen Kraft zu tanken.



2. Stock im Liegen

Kraftvoll die gestreckten Beine von der Erde in die Luft und zur Sonne ins Licht strecken, als leichtere Variante Füsse aufstellen und die Beine einzeln hochheben.



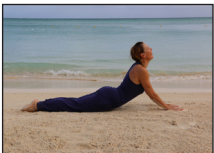
3. Rückenlage

Langsam die gestreckten Beine kraftvoll wieder zur Erde zurückführen, als sanfte Variante ein Bein nach dem anderen zurückstellen und auf die Erde ablegen.



4. Heuschrecke

Rolle dich auf der Erde vom Rücken in die Bauchlage, hebe die Arme und Beine an und versuche alle Vieren in die Luft zu halten, den Kopf in Richtung Licht anheben.



5. Gestreckte Kobra

Arme, Beine und Kopf wieder zur Erde absinken lassen, Beine schliessen, deinen Oberkörper leicht oder wenn möglich ganz anheben mit Blick hoch zur Sonne.

Erde-Luft-Licht-Gruss (Blatt 2)



6. Kind

Auf die Erde zurück und dich mit den Händen zurückstossen in die Geborgenheit spendende Kindshaltung mit Stirne auf der Erde, oder mit Stirne auf den Fäusten.



7. Hund

Hände wieder nach vorne strecken und in den abschauenden Hund hochkommen, die Kraft von der Erde in Händen und Füßen aufnehmen und dich bewusst erden.



8. Hund mit gestrecktem Bein

Rechtes Bein anheben, in die Luft lichtwärts strecken und schwungvoll das Bein nach vorne zwischen die Hände bringen, nächster Durchgang mit dem linken Bein.



9. Gedrehter seitlicher Winkel

Seitliche Drehung zum rechten Bein hin, mit dem linken Ellenbogen beim rechten Oberschenkel mit dem Namasté grüssen, leichte Variante nur Hände zum Bein.



10. Held I

Zurück mit den Händen zur Erde, linker Fuss leicht schräg stellen und beide Arme hochstrecken in die Luft und lichtwärts, Blick zielgerichtet nach vorne ausrichten.

Erde-Luft-Licht-Gruss (Blatt 3)



11. Held II

Beide Arme nach vorne strecken und aufs Ziel avisieren, mit dem linken Arm den Pfeilbogen aufziehen, Arme weit öffnen und zielwärts in den Schritt sinken lassen.



12. Dreieck

Beide Beine strecken, rechte Hand bei der Innenseite des Fusses auf die Erde oder auf rechtem Bein ablegen, linker Arm nach oben strecken und Blick hoch zur Sonne.



13. Vorbeuge

Linker Arm wieder erdwärts fließen lassen und linker Fuss nach vorne zum rechten Fuss bringen, achtsam vorbeugen in die Hand-Fuss-Stellung, Blick zur Erde lenken.



14. Stock im Sitzen

Leicht in die Knie kommen, Hände auf der Erde aufstützen und beide Beine in den Langsitz bringen, beide Arme hoch in die Luft zum Licht strecken, Rücken lang.



15. Rückenlage

Hände auf beide Oberschenkel, sanft abrollen in die Rückenlage mit deiner Kraft aus dem Bauch, als leichtere Variante dich über die Seite in die Rückenlage bringen.

Führe dich selbst mit dem Erde-Luft-Licht-Gruss Schritt um Schritt zu deinen ureigenen Kraftquellen zurück. Viel Freude beim Üben wünscht dir Corinne.