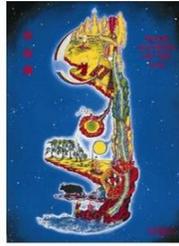


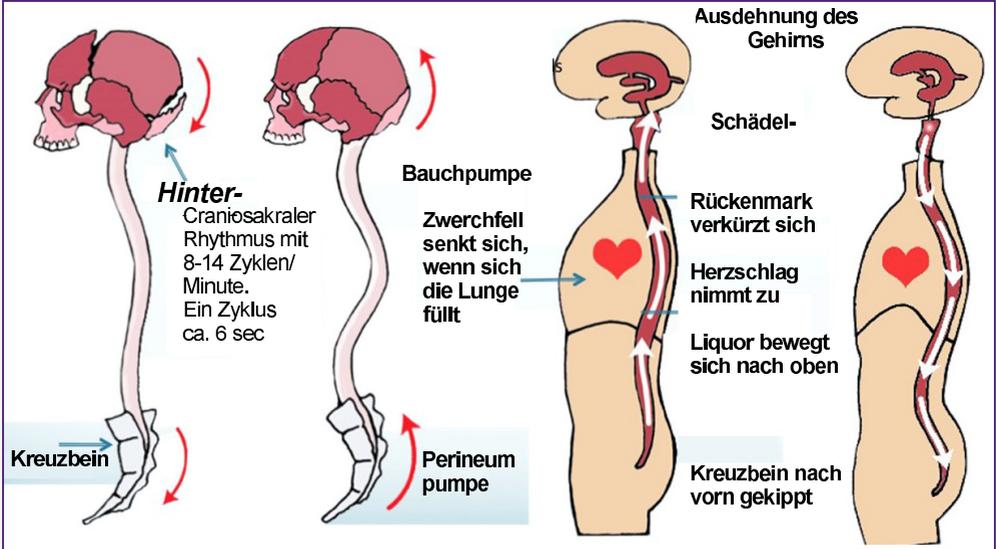
Drachenschwanz - Erdung



Verbindung zur Erdkraft

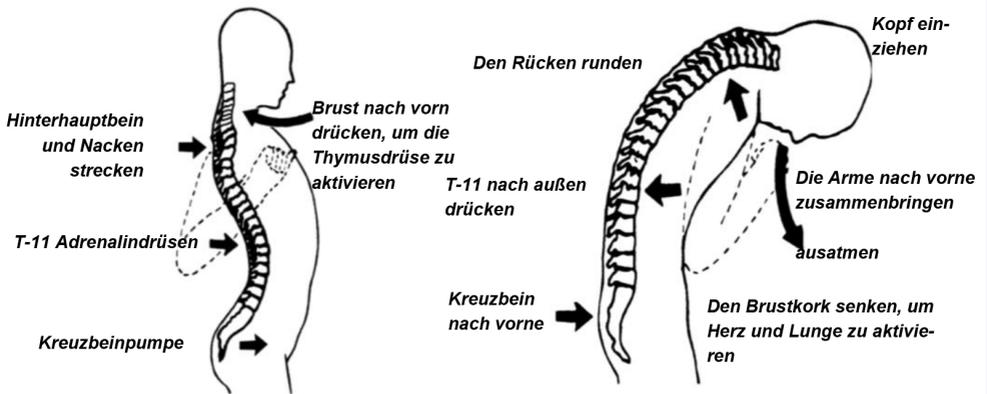


Schlafender Drache, schwimmender Drache, Feuerdrache



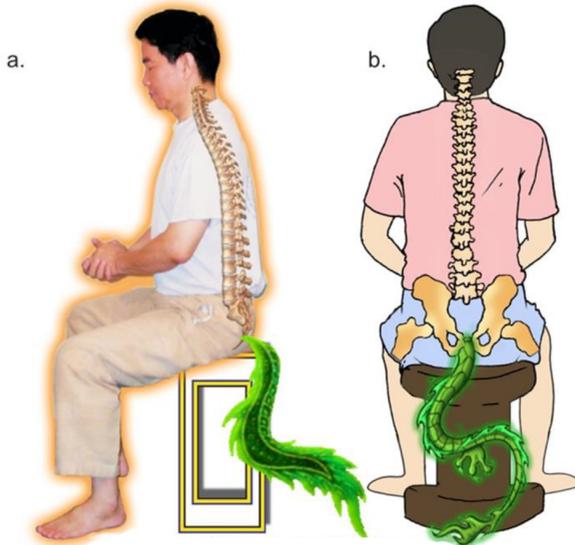
Kreuzbein und Hinterhauptbein bewegen sich in Synchronizität durch die Atmung. Der Craniosakrale Rhythmus gibt Auskunft über die Gesundheit unseres Nervensystem.

Die Wirbelsäulenatmung aktiviert die 7 Pumpen



Das Kreuzbein kippt nach hinten, die Lendenwirbelsäule streckt sich durch, das Brustbein kommt nach vorne heraus und der Nacken streckt sich, der Scheitelpunkt zeigt gen Himmel.

Das Kreuzbein kippt nach vorne, das Tor des Lebens schiebt sich nach hinten heraus, das Brustbein zieht sich nach innen. Das Hinterhauptbein öffnet sich, das Kinn kommt zum Brustkorb.



a. Sitze auf einem Stuhl mit aufgerichteter Wirbelsäule.

b. Sitze auf den Sitzbeinhöckern und nicht auf der Steißbeinspitze.



**Organe und Sinne haben eine emotionale Verbindung
Verzeih, vergib,
und lass los!**

**4. Aktivieren der 4 Diaphragmen,
der „spirituellen Muskeln“**



Vorgeburtliche Atmung
Embryo-Atmung
Innere Atmung
Unteres Tan Tien

Qi Linie
Feuerlinie
Wasserlinie

**Wenn die normale Atmung
aufhört, fängt die
ursprüngliche Atmung an**