

Erd-Triade:

1. Wiege (Cradle) anschliessend Nacken massieren (eventuell auch Nackenstreckung)
2. Stier - Jungfrau – Ausgleich¹⁾
3. Füsse: (Erdsehne dehnen, WS-Reflexgebiete vom Steissbein bis zur Halswirbelsäule dehnen, zuletzt mit Handfläche halten)²⁾
4. Jungfrau-Steinbock Verbindung: mit linker Hand auf Lendenwirbelsäule und rechte Hand auf dem Knie (Punkte und flächig)
5. Stromkreis Stier-Jungfrau: mit dem Verbinden vom Nacken (7. Halswirbel) mit der LWS (Punkte und flächig)
6. Seitenwechsel
7. Erdzehe und Erdfinger verbinden
8. Erd-Abstreichung³⁾

1) Fassen Sie mit der linken Handfläche den Nacken und legen Sie die andere Hand etwa 3cm oberhalb des Schambeinrandes auf den Bauch. Vermitteln Sie die Empfindung erdhafter Geborgenheit und warten Sie, bis Sie eine Verbindung zwischen den Händen spüren.



2)



Halswirbelsäule

Brustwirbelsäule

LWS, Kreuzbein & Steissbein

3) Beginnen Sie bei den Schultern. Die Handflächen des Klienten sollten nach oben zeigen. Streifen Sie langsam mit leichtem Druck über Arme und Handflächen abwärts. Wiederholen Sie den Vorgang mehrmals.



