



Embodiment esettanulmány

Név: Kiss Tünde

Email: kisst1974@gmail.com

Bemutatómunkám alanyának kiválasztásakor sok szempontot vettem figyelembe. Több diákomnál (Waldorf iskola alsó és középtagozat, gyógypedagógiai Waldorf iskola) elkezdtem beépíteni az embodiment gyakorlatsor egy-egy elemét, De biztos akartam lenni abban, hogy rendszeresen csinálja és találkozni, egyeztetni is könnyen tudunk. Így esett választásom a 25 éves Tamarára.

Mivel születése óta ismerem, emlékeztem mozgásfejlődésére, beszédfejlődési késésére, erős és kitartó akaratára. Így abban is biztos voltam, hogy van olyan terület, amin érdemes lesz dolgozni.

Az ő kérdései a közös munkánkra vonatkozóan:

Mit vársz?

- Önmagammal való munka, ami fontos számomra: mire kell fókuszálnom, mozgásomban és egyéb területeken?
- Egyensúlyom gyenge. Hogy tudok ezen javítani és hogy tudok tenni ezért a hétköznapiakban?
- Szükségem lenne tudatosabb jelenlétre, rendre. Jó akaratú próba lesz ez nekem.

Anamnézis főbb elemei

Született: 1999.02.23.

II/ 2 gyermek

Várandósság ideje alatt és születésekor minden rendben volt. Nagy baba: 4700 gramm, 57 cm. Nyugis volt, nagy mérete miatt csecsemőúszást javasoltak nekik. Minden mozgásformát teljesített. Kevés ideig kúszott, hamar állt.

Megkésett beszédfejlődés, 3 évesen robban be a beszéde. Gyors beszéd, hadarás -azóta jellemzi.

Ügyetlenségét kitartással ellensúlyozta: hosszan gyakorolt nehezebb mozgásokat (pl bukfenc).

9 évesen tanult meg két keréken biciklizni. (Család rendszeresen biciklizik, sokat próbálták.)

Utazáskor 4.osztályos koráig hányt az autóban.



Betegségei: gyakori nátha, torokgyulladás. Ma is gyakran bedugul az orra, sokszor kell fújnia.. Kétoldali köldöksérv-műtét 6 évesen. Több tejfoga nem magától esett ki, kampós gyökere miatt. Fogszabályozás 2 év helyett 5 évet vett igénybe.

Pánikolásra hajlamos (bogaraktól, kutyáktól, elkap valamit)- nem kap levegőt ilyenkor. Fáradtság esetén kiborul, "hisztis".

Covid idején az egyetemi élettől való elzárást, a tágabb szociális közeg hiányát nagyon nehezen viselte-depresszió közeli állapot jellemezte.

Szociálisan érzékeny, hajlamos mások gondjait magáénak érezni, magára venni. Sohasem tudott hazudni. Szereti, ha sok dolog történik vele, körülötte. Erős megfelelési kényszer, kicsi önbizalom.

Erőssége a szociális oldala, a logikai -matematikai készsége, képessége.

Későn alszik, későn kel, ha teheti; életritmusa egyenetlen.

7 évvel idősebb nővére szókimondóan kritikus vele (és a világgal). Tamara felé jelenleg is erős, bántó kritikákat tud megfogalmazni.

Vizsgálat

Reflex teszt

Vizsgálat során Tamara nagyon segítőkész és együttműködő. Kíváncsi és elfogadó. Nehézségeit ismeri, szívesen megpróbálja kétszer azt, ami elsőre nem sikerült.

A vizsgálat során jól látszott, hogy legtöbb tennivaló az egyensúly területén van. Enyhe eltérést a STNR-nál volt látható, csak a felfelé iránynál.

TLR-nél is az egyensúly nehézsége mutatkozott meg, más reflex nem volt kimutatható. Enyhe együttmozgások jellemzik, illetve ennek legyőzésére tudati segítségre van szüksége. Középvonalat képes átlépni, de van, hogy elkerüli.

Szem-kéz koordinációja is kicsit gyengébb.

Térben a hátsó tér érzékelése nehezebb számára, ez mozgásában is hoz bizonytalanságot.

Test részeinek összehangolása összpontosítást igényel (ember-ház-fa rajz, mozgássoránál, ahogy az Extra Lesson fejlesztő eljárásban végezzük). Összetettebb babzsák gyakorlatnál szintén ezt a nehézséget tapasztaltam (EL gyakorlat).

A csatolt vizsgálati lapon megszíneztem azokat a gyakorlatokat, amiben nehézséget mutatott.

Érzékszervi teszt

Anamnézist kiegészítve a fizikai test és viselkedés megfigyelésével illetve a kikérdezéssel egybevetve az alábbi érzékelt emelném ki:



4 alsó, akarat érzék, lehangsúlyosabban a tapintás és az egyensúlyérzék. Ezek összekapcsolódása révén érintett a hallás, szóérzék, gondolatérzék, Én-érzék is.

Kiegészítés:

Fizikai test megfigyelése, lényeges pontok

Alsó-felső részben van egyfajta egyenletlenség: erős csípő és comb, láb, felső test átlagos.

Erős lúdtalp, boltozat szinte nincs is.

Diagnózis-a közös munka megtervezése

Anamnézis az alábbi dolgokra hívta fel a figyelmet:

- mozgásügyetlenség, szenzomotoros fejlődés késése, egyenletlen beszédfejlődés
- szociális határok- tapintás érzék, én érzék
- ritmustalanság az életében, beszédben, gondolkodásban gyorsaság-életérzék, gondolatérzék
- ügyetlenség-saját-mozgásérzék
- egyensúlyrendszer fejlődésében késés, elmaradás -egyensúlyérzék
- gyakori orrdugulás-hallásérzék
-

Vizsgálat a megfigyelés képét erősítette, reflexet csak STNR esetében, enyhe együttmozgással mutatott. TLR-nél is az egyensúly bizonytalansága érződött. (Részletesen a mellékletben.)

Gondolkodás-érzés-akarat hármasságában gondolkodva a ritmikus rendszerben láthatunk egyenlőtleniséget: légzése egyenlőtlen, beszéde gyors, hadar. A ritmikus rendszer összekötő- kiegyenlítő szerepét így nem tudja megfelelően ellátni.

Tizenkét érzék tekintetében mind a 4 alsó, akarat érzék érintett. Ez lelki téren is megjelenik: nem érzékeli, ha bántják, gyakran magára veszi mások problémáit, időnként meg túlreagálja. Ritmusa egyenlőtlen, nehezen kezd dolgokba, de kitartó. Ha egyensúlyát veszti, hisztissé válik.

Lénytagokat figyelve enyhe diszharmónia érzékelhető mind a négy lényagnál. Így az alsó ember nem tudja megtartani a felső embert, szorongás esetén összecúszik, kibillent helyzetben eltávolodik.

Közös munkánk folyamata

A kurzuson való beszámolók alapján láttam, hogy óvatosan, lassú tempóban érdemes bevezetni a gyakorlatokat illetve fokozatosan jó csak bevezetni új gyakorlatokat. Semmiképpen nem akartam túlterhelni, túl sok ingert adni egyszerre. Fontosnak tartom, hogy pontosan tudja kivitelezni: mennyiség helyett a mélységre van szüksége mindenkinek, így tud jól hatni a

gyakorlat. Tamarának is a valódi csöndességre, mélységre van szüksége. Nála is a kevesebb több.

A legfontosabb pont az egyensúlyérzék, erre kell fókuszálnunk. Felnőtt, tudatos emberrel való munka esetén a közös munka alatt olyan első beszélgetéssel szerettem kezdeni, amikor átbeszéljük hogyan, miért alakítottam így az ő gyakorlatsorát. Már a vizsgálat alatt sokat beszélgettünk, nem a "klasszikus módon" egyben vettem fel az egyes területek feltérképezésére szóló gyakorlatot/ gyakorlatokat, hanem meg-megállva elmondtam mit miért kértem, mit láttam. Tamara nagyon befogadó és kíváncsi volt. Édesanyjával való beszélgetésen is részt vett, hármasan tudtunk rátekinteni biográfiájára, jelenről ő is beszélt.

Ebből az alapból indultunk, valóban közös munkát kialakítva.

Munkamódszerünket a gyakori találkozás, egyeztetés jellemezte. Minden találkozásunkkor mielőtt a gyakorlatsort megcsinálta, átbeszéltük a tapasztalatait, kérdéseit, nehézségeit, változásokat, mindent, ami fontos lehet.

A fizikai szint mellett a lelki, szellemi oldal is fontos, ezért is mindig egyfajta általános "Hogy vagy?"-ből indítottunk.

Lassan, lépésről lépésre haladtunk. Legerősebben az egyensúlyra akartam hatni, elsősorban erre építettem a gyakorlatokat.

Gyakorlat betanításakor videofelvételt és jegyzetet is készített, hogy biztosan ugyanúgy végezze. Minden találkozásakor ellenőriztem, hogy helyes-e a mozdulatsor. Ha feszülés, kényelmetlenség volt, megmutattam hol, hogyan teheti kényelmesebbé az alaphelyzetet, egy finom mozdítással vagy alátámasztással, kipárnázással. A gyakorlatokat általában jól és pontosan végezte, javításra nem volt szükség.

Embodiment gyakorlatsor

- *Első etapban* ezeket a gyakorlatokat kapta:

Kilépés, térdelés, forgás gerinc csavarással, oldalra, majd hasra, ezután hátra fordulás, fejemelés, fejfordítás, szélmalom, hasra fordulás- inkarnáció érzékelése, feltérdelés, séta.

A gyakorlat kivitelezése nem okozott problémát Tamarának, az egyensúlyi helyzetek megtartására kellett jobban figyelnie. A kicsi, finom fordítás jól beállítása volt még szükséges. Szélmalomnál feszült a csípője, így párnázással tettük kényelmesebbé a helyzetet. Helyes sorrendet is elég hamar megtanulta. Tanulási folyamata nem a testén, mozgáson keresztül történt, hanem a gondolkodása útján. Nehézséget még a lakás méretéből és gyenge testérzékelés nehézségéből adódóan az okozta, hogy figyelnie kellett, hogy a bútoroknak ne ütközzön neki, elférjen.



- *Majd kiegészült az alábbi gyakorlattal:*

Fejfordítás után térdfogás egy kézzel, ellentétes irányba fejfordítás, majd orral lemniszkáta.

Egyensúlyszervét továbbra is csak finoman akartam ingerelni, Azért is voltam óvatos, mert gyermekkorában sokáig tartott a szédülős, hányós időszaka, s bár fizikai szinten nem mutat már erős tüneteket forgásnál, utazásnál, de érzékenysége még jelen van.

Motoros ügyetlenségében szerepet játszik a függőleges középvonali sorompó enyhe elkerülése, ezért került bele az ellentétes kar-fej mozgás illetve a lemniszkáta.

- *Következő alkalommal ezzel:*

Lábak átölelése, oldalra dölések.

Ez a gyakorlat már több koordinációt kíván, test erőteljes összehangolását és nem csak ingerli az egyensúlyszervet, de kihívást is ad neki. Ez több gyakorlást és nagyobb összpontosítást igényelt Tamarától. Eleinte csak egészen kicsi oldalra döléssel ment, szinte nem is történt dőlés, hogy a mozgás harmonikus és a test vonala megtartott legyen. Ez az a gyakorlat, amit még hosszan kell csinálnia, hogy megtartva a képzeletbeli bot vonalát a kibillenés határát kijebbi tolja.

Egyenlőre itt tartunk. Azt látom, hogy Tamara elfáradt. Kell egy kis pihenő neki. Mivel erre a munkára én kértem fel s bár ő örömmel vállalta, mégis az erősebb motivációt a nekem való segítség adta. Ha ő keres a folytatásért, lesz honnan és merre indulnunk tovább.

Konkluzió

Tamara jó alanynak bizonyult; ahogy gondoltam rendszeresen gyakorolt, figyelte mozgását, önmagát. Hálás vagyok neki, hogy első kérdéseimre igent mondott, és így dolgozott önmagán!

Rövid idő volt, amíg dolgoztunk, de határozottan lépett előre a megcélzott egyensúly érzékben.

Önreflexiója az alábbi:

- Egyensúllyal való kapcsolatom sokat javult, mozgásban és lelkiekben egyaránt. Tudatosságot, játékosságot hozott, igyekeztem sokféle helyzetben egyensúlyozni, egyensúlyba hozni magam, A guggolás volt, amiben elég hamar feltűnt a változás. Nem dőlök el, könnyedebben guggolok, állok fel.
- A napjaimban, a tevékenységeimben is igyekeztem egyensúlyt teremteni, Figyeltem arra is, hogy mások problémáit ne vegyem át.
- A gyakorlat végzése jó alkalom volt, hogy kizárjam a dolgokat, a napi nehézségeket, pihenés és kikapcsolás volt a mindennapi hajtásból.
- A tér érzékelése könnyebb lett, kevesebbet ütköztem a bútoroknak. Ez elsősorban a szobámban jellemző, eddig napi szinten mentem neki az ágynak, asztalnak...



- Eddig nem vettem észre, hogy ennyire rendszertelen a napjaim. Erős kihívás volt számomra a mindennapokba beépíteni ezt a kb 20 percet. Jó akaratú próba volt!
- Jó volt magamra nézni, önismereti út volt ez számomra.

Mindketten úgy látjuk, hogy Tamara néhány kérdésére kapott választ, elindult benne valami változás. Tamara rövid idő alatti egyensúlybeli változása egyértelműen a fejlődésnek a jele.

Hasznos lenne tovább folytatni, hogy a gyakorlat még jobban átdolgozza testét!

Két diákkal való munka során erős galant reflexeiknek integrálódása -rövid idő alatt- meglepett. Megerősített abban, hogy az embodimenttel való munka fontos lehet a diákjaimnak, jól segítheti, kiegészítheti az Extra Lessont.

Sok kérdés maradt bennem a reflexekkel kapcsolatban, ami további antropozófiai kutatást igényel. Én ezzel megyek tovább utamon.



Melléklet

Vizsgálati lap

tyúklépés	előre Bal kéz kint, lenéz	hátra billeg, egyre erősebben	0 rendben	1 kicsi kéz segítség , egy pontra fixálás	2 előzőek nagyobb mértékben, enyhe egyensúly nehézség	3 kar segít, egyensúlyvesztés, lábnál pontatlanság	4 egyensúlyvesztés
medvejárás (külső talpél)	előre nehézsé s	hátra lenéz, kar oldalra kijön	0 rendben	1 enyhe kézmoz dulat egyik oldalon	2 mindkét oldalon kéz feljön, együttmozgás arc/száj, testtartásban változás	3 merev, kényszermozgás, homolateráliskéz, láb/egyik oldal bénultsága	4 erős együttmozgás, nem tudja kivitelezni
gólya (egylábon állás)	nyitott 1. jobb láb, 6 mp, szemmel fixál	nyitott 2. bal billeg, majd stabilizál 30 mp	csukott 1. bal, billeg, 16mp	csukott 2. jobb láb, billeg, 7mp			



ugrálás egy lábon	jobb elsőre jobb oldal, kéz oldalt segít		bal picit ügyetlene bb	ugrásko r lefelé néz, ritmus rendben ugrás puha			
szem-kéz koordináció (babzsák)	elkap, ügyetlen , bele kell jőnnie						
szemmozgás	fel-le	bal-jobb	lemnisz- káta	közel- távol	minden irányba követ, levegőt kicsit visszafog, fej tudati tartása észlelhető		
babzsák lábbal emelése	rendben						
száj, nyelvmozgás	rendben						
fejtartás aktív			0 rendben	1 kis erőfeszí tés, száj kicsit mozdulh at	2 erőfeszítést igényel, fej kissé hátra, állkapocs feszül előre mozdul	3 nyakizom feszül, fej csak vállal emelkedik	4 nem tudja, fej hátraesik vagy oldalra billen
fejtartás passzív			0 rendben	1 fej két váll	2 fej hátraesik	3 karok behajlanak	4 vállak felhúzódnak



				közé szorul			
mászás	előre keresztel- zett, rendben	hátra tér érzékelése láthatóan tudati munkát igényel, ettől picit diszarmo- nikus	0 rendben	1 hátra nem összeha- ngolt	2 homolaterális	3 homolaterális, kéz/lábfej helytelen	4 nem tud mászni
ATNR négykézláb	bal	jobb	0 rendben	1 ellentéte- s kar enyhén hajlik/ vállban, csípő- ben enyhe mozgás (25%)	2 erőteljes karhajlítás, váll, csípő erőteljes(50%)	3 ellentétes kar erősen hajlik, csípő, váll is mozdulhat (75%)	4 ellentétes kar becsuklik, csípő is mozdulhat (100%)
ATNR állva	bal	jobb	0 rendben	1 kisebb karmoz- gás	2 karmozgás 30	4 karmozgás 45	5 karmozgás 90/ egyensúlyvesztés
STNR	le		0 rendben	1 egy vagy mindkét kar remeg	2 enyhe mozdulat a könyökben	3 karok hajlítása/lábfejek emelkedése	4 karok összerogyása, fej szinte érinti a földet



	fel		0 rendben	1 csípőben enyhe mozgás	2 kis mozgás a csípőben	3 csípőben határozott mozgás	4 fenék a láb felé, leül
TLR állva	fel	le	0 rendben	1 egyensúlyban tónusban enyhe változás	2 egyensúlyban nehézség/ láb tónusában változás	3 billen/ tónusváltozás/tájékozódási zavar	4 egyensúlyvesztés/tónussal korrekció/ szédülés, hányinger
Moro fekve			0 rendben	1 enyhén késő mozgás a karokkal	2 késleltett mozgás, nem megfelelő karmozdulat, mély lélegzet	3 kar nem mozdul, légzés változik, kényelmetlen számára	4 kar testtől elfelé mozdul, láb nyúlik, feszült
Moro állva			0 rendben	1 arcpír/sápadtság, enyhe kézmozgás	2 kényelmetlen, kezek kifelé	3 karok elmozdulnak, test befeszül, lélegzet eláll, arcszín változik	4 kar kinyúlik, levegő után kapkod, test merevedik, sikoly, feszültség
Galant reflex			0 rendben	1 25 %, csípő 10%	2 50% csípő 15-20%	3 75% csípő 30%	4 100% csípő 45% /elutasítja
EHF Extra Lesson módon vizsgálva	taps	ugrással	ugrás				
	e-h						



		ritmustalanság				
	f-h	innenről sikerül összehangolnia az ugrást és a tapsot				
	f-e					
	f-h-e					
Rajz	1. föld, 2. ház, 3. ember					
Ceruzafogás	Jobb kéz, ceruzafogás rendben		Rajzoláskor kis kapkodás, ritmustalanság. Színezéskor fordít. Légzése egyenetlen. Független középvonali sorompót igyekszik kerülni, de képes átlépni. Tudati munka megfigyelhető a rajzolásban is			



Érzékszervi vizsgálat jegyzete

1. A tapintás érzék és az én-érzék zavarainak diagnosztizálása

- *Külső megjelenés:*
 - Túlérzékeny:
 - könnyen elpirul-edzés, izgalom
 - test határait nehezen észleli, gyakran nekimegy dolgoknak
- *Anamnézis:* Túlérzékeny:
 - Fontos neki az érintés, a puha ruha.
 - Szereti az ölelést.
 - Mások nehézségeit magára veszi.
 - Bármilyen a környezetben fellépő hangulatot könnyen felvesz és tükröz, könnyen ráhangolja magát a környezetre

Mindkét típusra igaz:

- Önbizalomhiány
- Engedelmességgel reagál, gyakran kér bocsánatot

2. Az életérzék és a gondolat- érzék zavarának diagnosztizálása

- Megkésett beszédfejlődés
- Képes egész nap tevékenykedni
- Későn alszik, későn kel, ha teheti
- Túl későn veszi észre, amikor a fáradtság már beállt
- Nagy szókinccsel és szuper memóriával rendelkezik
- Fényérzékeny-erős fényre tüszent

Kapcsolatfelvétel, kapcsolattartás:

- Kevés önbizalma van
- Szívesen segít
- Fél a változástól-izgulás, mi hogyan lesz

3. Gondolatérzék:

- Túl aktív szimpatikus idegrendszer:
 - Úgy beszél, mint a vízfolyás
- Túl aktív paraszimpatikus idegrendszer:
 - A megjelenése "lusta" és álmos hangulatot áraszt
 - A szobája, lakása rendezetlen

4. Az saját-mozgás érzék és a beszédérzék zavarainak diagnosztizálása

- mozgás ügyetlenség, időnként összerendezetlen mozgás



- Lúdtalp (pes valgus).
- *A rendellenes motorikus fejlődés jelei:*
- rövid ideig kúszik
- Egyes esetekben nyelvi fejlődés késése

Tipikus viselkedés

Minden típusra igaz:

- valamit mindig piszkálni kell (haj, ékszer)
- Mindig túl gyors vagy túl lassú, nem végletesen, ha valamit csinál az nagyon csinálja
- A szem-kéz koordináció nem elég fejlett
- Nem artikulál rendesen, a kiejtés nem tiszta, nem világos
- Tachyphrasia: elsietett, nem koncentrált beszéd mód, hadarás, ami akár dadogásnak is tűnhet

5. Az egyensúlyérzék és a hallásérzék zavarainak diagnosztizálása

- Mozgásában megfigyelhető a gyengébb egyensúly.
- Sokáig volt hányt az autóban
- Nem tudja felmérni a (méret) arányokat
- Nem tud ritmikus mozgást végezni



Napló

Csak a fontosabb állomások, megjegyzések

2013.12.12.

Eleinte nehezen találta a teret a kis lakásban folyamatosan útban volt valami, igazítania kellett magán. Már érzi, rutin sorrá kezdett válni a gyakorlatsor.

Szélmalom kényelmes-relaxáló lett. Van, hogy az ágyban is felvesz egy hasonló helyzetet.

Guggolásból felállás könnyebben megy egyensúlyilag, eddig jobban kibillent (sima felállás a hétköznapiakban).

2023.12. 20.

Hangulatifény, kellemes zene megy néha, szüksége van a hangulatba kerüléshez.

Guggolás könnyebbé válik egyértelmű.

Heti 3-4 x végzi, elalvás előtt.

Szem becsukása segíti a tér megélését.

gyakorlat forgás, háton fej fordítása, fél oldal lemniszkáta, szélmalom

2024. 01. 07.

Figyel a lelki egyensúlyára, meg tud állni egy kicsit visszarendeződni.

2024. 01. 22.

3-4 alkalom mindig megvan, kialakult a rutin. helye lett az estében. Ha fáradtság ellenére elvégzi, pihentető és kikapcsoló és "újraindító" egyszerre.

Tudatosság, önmegfigyelés továbbra is jellemző.

Egyensúlyát minden nap próbálgatja, fejleszti-próbálkozik egy lábon állni, cipőt, zoknit így felvenni.

Elején jobban érzte a változást, most fizikailag kevésbé-másban is éli meg.

Oldalra gurulás még mindig nagyon nehéz, többi jobban megy, az picit nagyobb kihívás.

Szélmalom kicsit kényelmesebb, alátámasztás -módosítva napi rutin.



2024.02.03.

Sok a munka, magánéleti programok. Nagyon nehéz beilleszteni a napjaiba. Néha ez terheli is, mert szeretné csinálni.

Gyakorlatok sorát, formáját jól megtanulta.

2024.02.10.

Összefoglalás, visszatekintés:

Általánosan nehéz volt a hétköznapiakba beiktatni - sokkal változatosabbak jelenleg az átlagos hétköznapijaim.

Ha már elkezdtem a gyakorlatokat, könnyebb volt, általánosan megnyugtató is csak fixen erre koncentrálni.

Esténként tudtam csinálni - legtöbbször valami háttérzenével.

Egy idő után fokozatosan könnyebbek lettek a gyakorlatok.

Fizikai hatás: guggolásból felállás könnyebbé.

Egyéb hatás: általánosságban az egyensúllyal foglalkozás. Ez fizikailag: például oda sem figyelve fél lábon álldogálás beszélgetés közben. Lelkileg: jobban észrevettem, hogy mikor billentem ki a lelki egyensúlyomból, mikor kell egyedül lennem, mikor kell csak magamra fordítani időt (mind aktív pihenés, mind teljes kikapcsolódás során).



Gyakorlatsor leírása, a végzett gyakorlatok

*Zárt állásból jobb láb előre, bal térdre, térden ülés, csípő jobb oldalra, tenyér a földön a jobb oldalon, tekintet az ujjakon. (kis háleány)

*Kéz elindul hátra gerinc csavarodik, majd láb is megy utána addig, amíg a fej-test vonala 180°-kal el nem fordul.

Figyelni kell, hogy a csavarodás megtörténjen!

*Jobb tenyér felfelé, oldalra fekvés, láb, kéz nyújtva.

Hason át bal oldalra átgurulás. Láb felhúzza Jobb tenyér letámaszt, bal felfelé fordulva csúszik a padlón>kis háleány. Kéz a bal oldalon, tekintet az ujjakon.

Kéz elindul hátra gerinc csavarodik, majd láb is megy utána addig, amíg a fej-test vonala 180°-kal el nem fordul.

Bal kéz kinyúlik plafon felé, lábak is kinyújtva, oldalról a hátragurulás/ fekvés.

*Jobb kéz, majd a bal kéz le a test mellé kb 45°-ban, tenyerek felfelé. Jobb láb, bal láb talpra. Kis pad a fej alá, koponya alja, nyakszirthez nagyobb a csípő alá a medence vonalához.

Jobb, majd a bal láb hashoz, kényelmes tartással, csípő enyhe lazítása, fej nagyon lassan, picit jobbra majd balra fordul. 3x ismételjük. Egy jobb-bal fordítás után lehet pihenés. Pihenés nélkül is lehet.

Jobb, majd a bal lábat is leteszi talpra, mély levegő, kifúj, lazítás, gravitáció érzékelése, én itt azt is szoktam magamban mondani, hogy: a súly lefelé húz

Jobb, bal láb hashoz, láb térdnél átfog (lehet csak térdfogás, nem kell, hogy a két kéz összefogjon) fej és egész test együtt megy ("bot") jobbra majd balra 3x. Pihenés: jobb kéz, bal kéz, jobb láb, bal láb le, nagy levegővétel.

Ne támaszkodjon könyékkel, addig menjen, amíg meg tudja tartani. Ha túldől, mellé állva megtarthatjuk.

Jobb, bal láb hashoz, jobb kéz bal térdre, fej lassan fordul csak jobbra és csak középig vissza. 3x ismételjük. Pihenés: jobb láb, bal láb le, nagy levegővétel.

Orral lemniszkáta rajzolása, középről kezdve, jobbra fel. 3x ismételjük. Pihenés: jobb láb, bal láb le, nagy levegővétel.

*Szélmalom: Fej jobbra néz, Jobbra fel a kéz, 90°-ban behajlítva felfelé, (tenyér lefelé nyitva) a bal kéz lefelé 90°-ban, nyitott tenyér. Bal láb alul jobb oldalra, rajta jobb láb, túllógva a bal lábon (bal elől, mint a gyíknál). Kb 90° lábfej és lábszár, térd és comb viszonylatában.

*Kiegyenesítjük magunkat. Kezek egymáson, tenyérrel lefelé, jobb felül, fej homlokkal pihen rajtuk, sarokérintés-ez adja meg a terpeszünk távolságát. Lábakat letesszük, boka befelé áll. Fentről lefelé az inkarnáció irányának végiggondolása. "Eiffel torony vagy kilátó"



*Kezek a fej fölé a földre, láb össze. Balra átfordulunk, jobb kéz lenyom, kis Hableány. Térdelő ülés, jobb kéz jobb combra, térdelés, felállás, séta.

Ugyanez balra is.