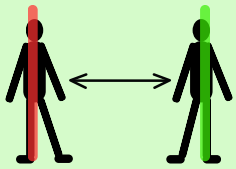
A Vecka 1: Formering av jord

Stressfaktor: Glömska
Målsättning: Styrka minnet



Vänster & Höger:
För över vikten till högra sidan, känn stödet och styrkan i den högra sidan. Upprepa samma sak till vänster.



A med benen (bakrummet):
Öppna dina ben, för över vikten på hälarna. Märk förbindelsen mellan hjärtat och fotsulorna.

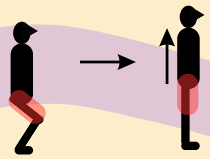


A med armarna (bakrummet):
Öppna dina armar snett uppåt och framåt, för över vikten på hälarna. Märk hur en ström fyller din "skål".

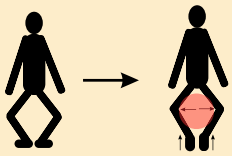
Vardagsövning: Gömma saker för sig själv

O Vecka 2: Inre värme och ljus

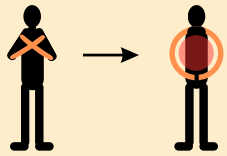
Stressfaktor: Nervositet och oro
Målsättning: Utveckla harmoni och indre trygghet



Sträck ut låren:
Böj knäna. Uppmärksamma dina lår genom att öka muskelspänningen i dem och räta långsamt ut dem med hjälp av lårstyrka.



O med fötterna:
Öppna benen en aning, böj knäna. Slappna av i magen. Forma ett O mellan benen (ballong).

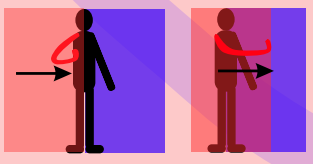


O med armarna:
Placera händerna över bröstet. Forma O:et som en obruten ström från hjärtat och föreställ dig värme och ljus inuti O:et.

Vardagsövning: Ändra handstil

E Vecka 4: Skapa en relation till din egen kraft

Stressfaktor: Rastlöshet och impulsivitet
Målsättning: Utveckla självkännedom



Energiutväxling mellan höger och vänster:
Placera din högra hand i bröstnivå vid "pelaren". Pressa energin från höger sida över till vänster sida. Upprepa med vänster hand.



E med benen:
Korsa det ena benet framför det andra. Fördela vikten jämnt mellan båda benen. Känn förbindelsen mellan hjärtat och fotsulorna.

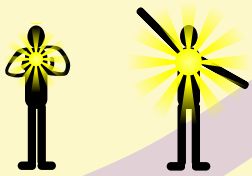


E med armarna:
Öppna händerna och känn hur du strålar ut i världen genom dina händer. Korsa dina "handstrålar" framför kroppen och låt armarna stödas av varandra.

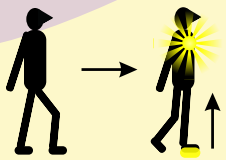
Vardagsövning: Uppmärksamma och ändra vanor

I Vecka 3: Indre stöd och mobilitet

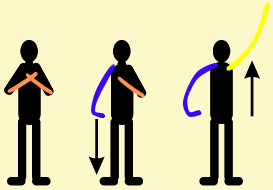
Stressfaktor: Självkritik och burnout
Målsättning: Stärka självständigt och fritt tänkande



Sol I hjärtat:
Föreställ dig en liten sol framför ditt hjärta och omslut den med dina händer. Låt händerna följa solens strålar fritt ut i världen.



Gå I med benen:
Ta ett steg framåt. Känn förbindelsen mellan ditt hjärta och din fotsula. Känn hur jordens stöd mot din fotsula lyfter och stöttar dig.

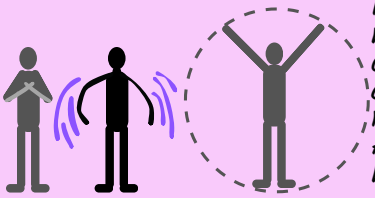


I med armarna:
Låt händerna vila på bröstet. Låt ena handen falla ner och märk, som en följd av detta hur den andra handen stiger upp som av sig själv. Känn hur det strömmar igenom dig.

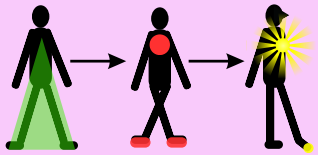
Vardagsövning: Tänka baklänges

AI Vecka 5: Omtanke och vänlighet

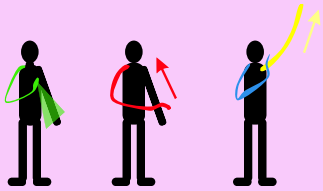
Stressfaktor: Onyttiga vanor
Målsättning: Upptäck dina sannaste behov och ge upp de onödiga



Röra sig genom rummet:
Med händerna på bröstet märk ditt centrum. Öppna dig för rummet och försök att vara närvarande i själva resan snarare än i målet. Återvänd till centrum och känn utrymmet du rör dig genom. (doftande luft)



A-E-I med benen:
Forma A med fötterna, sedan E och slutligen I genom att sträcka en fot framåt.

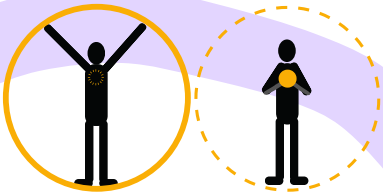


A-E-I med armarna:
Öppna den ena handflatan mot den motsatta armen (A), för handflatan först mot och sedan uppåt längs armen (E), känn hur din arm blir lättare medan den växer i längd (I).

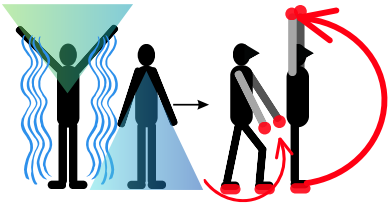
Vardagsövning: Låta bli att uppfylla sina små önskningar (med humor)

AU Vecka 6: Skapa utrymme för frihet

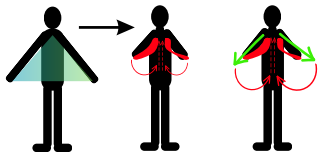
Stressfaktor: Obeslutsamhet
Målsättning: Utveckla säkerhet i ditt beslutstagande



I centrum av periferin:
Föreställ en cirkel omkring dig. Använd dina händer för att föra din medvetenhet till cirkeln, medan du förbinder dig med ditt centrum. Med händerna för du din medvetenhet tillbaka till ditt centrum, medan du förbinder dig med cirkeln omkring dig.



A ner och U upp:
Låt händerna långsamt sjunka ner i ett A. Ta ett steg framåt samtidigt som du känner en stark kontakt till jorden. Lyft dina armar parallelt uppåt.



AU med armarna:
Öppna ett A framåt. För fingerspetsarna mot bröstet. Känn strömmen som bildas av överarmarnas A och handryggarnas U.

Vardagsövning: Fatta beslut med hjärtat och utföra dem (med sinnesro)

TAO Vecka 8: Följ din egen väg

Hälsans kraft - meditation

Vara bakom	(A bakom)
Vara framför	(U framför)
Min stjärna över mig	(E upp)
Min stjärna under mig	(E ner)
Min ängel i mig	(Stora E & hängivenhet)

Strömmar upp och strömmar ner
Sammandragande och expanderande
Strömmar in och strömmar ut
Alltid strömmar motkraften (upprepa motströms)

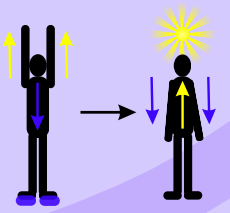
Det börjar (strömmen stiger från fötterna...)
Sedan berörs jag (...till hjärtat)

Fantastiskt	(A)
Befriande	(E)
Inspirerande	(I)
Motiverande.	(O)

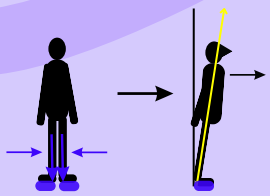
Det sjunker in (händer upp U)
och utvecklar (nedåt figur U)

U Vecka 7: Att vila i sig själv - att värdesätta andra

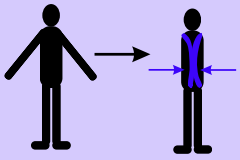
Stressfaktor: Att plågas av tankar
Målsättning: En öppen, engagerad och äkta närvaro



Strömmar upp och ner:
För upp händerna på framsidan av kroppen och notera den nedåtgående motrörelsen i kroppen. För händerna nedåt och notera den uppåtgående motrörelsen.



U i benen:
Forma ett U med benen och känn fotsulorna mot marken. Luta dig framåt och håll U:et i benen. Känn hur du stöds innifrån.



U med armarna:
För långsamt ihop dina öppna armar och låt dem förenas upp till armbågarna. Släpp händerna. Känn hur motrörelsen strömmar ut över dina egna gränser.

Vardagsövning: Avhålla sig från kritik (med generositet)