

1

Sicherheitsenergieschloss Nr. 1

Der Urbeweger

Das SES 1 befindet sich an der Innenseite des Knies. Es kann gerade (linke Hand an linkes Knie, rechte Hand an rechtes Knie) oder überkreuzt (siehe Foto) gehalten werden.



Die 1 bringt alles in Bewegung. Hilft den nächsten Schritt zu machen. Für alles was stagniert, sich oberhalb der Taille staut, alles was steckenbleibt und nach unten muss. Unterstützt Schlucken, öffnet wenn man sich verschluckt hat, hilft durchatmen, ausatmen und loslassen. Bringt in die Mitte, gibt neuen Impuls, Stabilität und Selbstvertrauen.

Das SES 1 kann immer geströmt werden, es ist gut zum Starten, aber auch als Abschluss.