
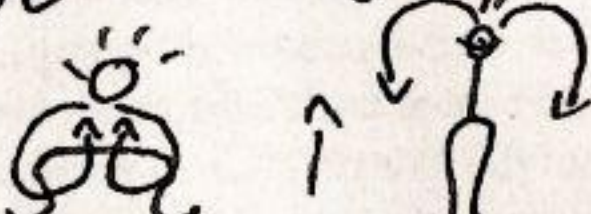




# CoYoTa - Grundform:


1. Atmung des Mönches:  Steigen & Sinken  
der mit dem Atem  
verbundenen Lebensenergie

2. Flügelatmung:  Schütteln, nicht Hände  
steigen & sinken

3. Sonnenaufgang:  Aufrichten aus  
Beinen & Gesäß

4. Drache über Wolken:  für 1 Augenblick  
Bein lang,  
Arme fließend

5. Fersenstoß seitlich:  Fuß waagrecht.

6. " nach vorn:  nicht  
bengen,  
sondern  
sinken

7. Lotus streicheln.



Bein nach vorne lang und dann zur Seite.  
rechte Hand an linkes Knie, linke Hand an  
linken Fuß. Kann ich nicht zeichnen.

8. Fenster öffnen,  
Mond betrachten.

Kann ich weder zeichnen,  
noch beschreiben! Wenn aber  
der Mond links ist, ist das  
rechte Knie unter dem linken.