

❖ **Vorbereitung**

- Füße hüftbreit parallel
- Knie und Hüften nach außen wölben, Zehen leicht in den Boden spannen
- Steiß hinten hängen lassen, aber Beckenboden leicht anheben
- Kopf aufrichten und seinen höchsten Punkt von einer gedachten Schnur nach oben ziehen lassen
- Hände frontal vor dem Bauch halten. Finger und Daumen zeigen zueinander, ohne Berührung

1. **Den Himmel stützen (Die drei Erwärmer (inneren Organe) regulieren)**

- während der Einatmung die Finger ineinander schieben und dann geschlossen anheben bis vor das mittlere Dantien, dort die Handflächen nach oben drehen und weiter strecken, den Händen erst nachschauen und dann mit hochgestreckten Armen den Kopf nach vorn senken bis der Blick wieder geradeaus zeigt (die Einatmung soll bis zum höchsten Punkt fließen, also am Anfang der Bewegung etwas bremsen, damit bis zum Schluss noch Kapazität bleibt)
- Zu Beginn der Ausatmung die Finger lösen und mit nach unten gerichteten Handflächen die Arme seitlich senken bis vor den Bauch und halten eine gedachte Schüssel
- 6 x ausführen



2. **Den Bogen spannen (Qi des Lungenmeridian regulieren und das Dumai-Meridian stimulieren)**

- Schritt zur linken Seite, Körperlot in der Mitte halten, Hände kreuzen, Handflächen zum Gesicht, linke Hand vor der rechten, mit den Fingern rechte Hand die Bogensehne greifen, mit den hinteren drei Fingern der linke Hand spannt man den Bogen, den Zeigefinger und den Daumen auseinander drücken
- mit der Ausatmung den linken Arm nach links strecken und gleichzeitig den rechten Ellbogen nach rechts ziehen bis er mit beiden Schultern auf einer Linie steht. Am Ende ist der Bogen gespannt und die Lunge leer, der Blick folgt immer der bewegten Hand
- mit der Einatmung den rechten Arm nach rechts ausstrecken und alle 10 Finger nach oben strecken, das Körperlot folgt der rechten Hand auf das rechte Bein, linken Fuß ran ziehen in die Ausgangsstellung
- dann Schritt nach rechts und das gleiche Prozedere zur anderen Seite,
- 3 x links und 3 x rechts ausführen



3. **Himmel und Erde teilen (die Funktion von Milz und Magen anpassen)**

- Vorbereitungsstellung
- während der Einatmung wird die linke Hand in einem natürlichen Bogen nach oben bis neben den Kopf gehoben, wobei die Handfläche vor der Nase nach oben dreht, alle Gelenke bleiben leicht gebeugt
- gleichzeitig wird die rechte Hand neben der rechten Hüfte in eine gedachte Stützstellung gebracht, die Handfläche zeigt nach unten
- den Rumpf durch Kniestreckung anheben
- die Armbewegungen sollen den Rumpf nicht bewegen, Schultern bleiben auf gleicher Höhe und der Kopf nach vorn ausgerichtet
- während der Ausatmung ziehen die Arme auf gleichem Weg zurück und durch leichte Kniebeugung setzen wir uns wieder in die Vorbereitungsstellung und halten die Schüssel
- 3 x links und 3 x rechts ausführen



4. **Nach hinten schauen (Störungen von Herz, Leber, Milz, Lungen und Nieren abwenden)**

- während der Einatmung die Arme in leichtem Bogen nach außen drehen und gleichzeitig mit dem Kopf und dem Blick einer Hand folgen, dabei die Knie strecken und den Schwerpunkt mittig zwischen beiden Beinen auf den Vorfuß verlagern, also Gewicht vorn lassen und nicht nach hinten lehnen
- während der Ausatmung die Arme und den Kopf nach vorn zurück drehen und Knie beugen zur Vorbereitungsstellung
- in der nächsten Einatmung dasselbe zur anderen Seite - 3 x links und 3x rechts ausführen



5. **Den Kopf wiegen und den Körper senken (Der trinkende Drache) (Das Herzfeuer vertreiben)**

- während der Einatmung großer Schritt seitlich nach rechts wobei die Füße parallel bleiben, die Arme hoch über dem Kopf kreuzen, Schwerpunkt bleibt in der Mitte zwischen beiden Füßen
- während der Ausatmung die Hände zur Seite senken, nach innen drehen und auf die gebeugten Knie stützen
- während der nächsten Einatmung den Rumpf aufrichten und zentrieren (Becken hängen lassen, Rücken strecken, Blick geradeaus)
- während der nächsten Ausatmung beschreibt der Kopf einen frontalen Bogen, wobei die Wirbelsäule mit dem Kopf eine unbewegliche Einheit bildet (als wäre sie versteift), man blickt auf den rechten Zeh, verlagert sein Gewicht nach links, der Blick wandert auf die rechte Ferse, dann die Hüfte leicht nach hinten schwenken, dabei einatmen
- wieder die senkrechte Hockstellung einnehmen, dabei ausatmen
- während der nächsten Einatmung denselben Weg zurück schwenken (also hin und her, nicht weiter kreisen)
- 3 x rechts und 3x links ausführen
- zum Schluss während der Einatmung Arme hoch, Gewicht auf das linke Bein und den rechten Fuß ran ziehen, mit der Ausatmung die Hände mit den Handflächen nach unten am Körper entlang bis zum Bauchnabel senken (als würde man einen Ball unter Wasser drücken)



6. **Den Rücken beugen (Nieren und Taille stärken)**

- während der Einatmung die Arme nach vorn hoch heben bis zum höchsten Punkt
- während der Ausatmung die Hände bis zur Brust runter drücken, dann nach hinten umdrehen, unter den Achseln durchschieben und hinten den Rücken und die Rückseiten der Beine entlang streifen, über die Außenknöchel bis zur Fußspitzen, auf den Fußspann zurückziehen und dann parallel zu Boden lang strecken
- mit der Einatmung die Arme wieder vorn hochheben
- zum Schluss die Arme parallel am Körper bis zur Hüfte fallen lassen und dabei den Körper leicht sinken
- 6 x ausführen



7. **Fäuste strecken und mit wütenden Augen starren (Die Leber stimulieren , Lebensenergie kultivieren)**

- einen großen Schritt seitlich nach links wobei die Füße parallel bleiben, Schwerpunkt in die Mitte zwischen beiden Füßen, durch leichte Kniebeugung hinsetzen, die Fäuste mit nach innen gelegtem Daumen ballen und auf den Hüften ablegen, dabei einatmen
- während der Ausatmung die linke Faust weit nach vorn schieben, die Handkante zeigt nach unten, mit wütendem Blick die bewegte Faust anstarren
- die Faust nach innen drehen, Hand öffnen, Finger strecken bis die ganze Handfläche nach außen zeigt, dann den Arm zur Kleinfingerseite umdrehen bis die Finger nach unten zeigen, den Daumen innen an den Ringfinger pressen und die Faust schließen
- während der Einatmung dann die Faust zurück an die Hüfte ziehen, danach wechselt der wütende Blick auf die rechte Faust, dann das Gleiche mit der rechten Faust
- 3 x links und 3 x rechts ausführen



8. **Auf die Zehen stellen und fallen lassen (um 100 Krankheiten vertreiben)**

- während der Einatmung in geschlossener Fußstellung den gestreckten Körper auf die Fußballen heben, die Fersen vom Boden weit abheben
- dann auf die Fersen in 2 Abschnitten sanft fallen lassen, der Körper soll leicht vibrieren
- 7 x ausführen



Abschlussposition (zur Beruhigung der inneren Energie und Entspannung des Geistes)

- die Hände kreuzen auf das Dantien legen und 20 Sekunden nachspüren



Kontakt:

Andreas Alleritz www.tai-chi-prinzip.de 0177 4559055 / 033056 75206