

Kapitel IV

Schrittweise Beschreibung der Übungen



Grundstellung

Stehen Sie gerade. Die Füße stehen parallel und schulterweit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Halten Sie Hals und Kopf aufrecht, ohne sie zu strecken. Ziehen Sie das Kinn leicht ein und den Brustkorb zusammen. Stehen Sie aufrecht, wobei die Arme locker an der Seite des Körpers hängen. Schließen Sie den Mund, so dass Ober- und Unterkiefer aufeinander liegen. Die Zunge liegt flach im Mund, wobei ihre Spitze leicht den Oberkiefer berührt. Die Augen sind geradeaus und nach unten gerichtet. [Abb. 1]

Zu berücksichtigen

- Atmen Sie natürlich durch die Nase.
- Halten Sie Ihren Verstand ruhig und den Körper entspannt. Lächeln Sie leicht.



Abb. 1

Häufige Fehler

- Die Knie sind nicht ausreichend oder zu stark gebeugt, wodurch Hüft- und Kniegelenke steif sind.
- Die Brust wird herausgedrückt und der Blick ist zu weit in die Ferne gerichtet.

Korrektur

- Halten Sie die Knie leicht gebeugt. Die Gelenke sind entspannt.
- Ziehen Sie das Kinn ein. Richten Sie den Blick nach vorne und unten. Strecken Sie Ihre Wirbelsäule und ziehen Sie die Schultern leicht zusammen.

Funktionen und Auswirkungen

- Die Übung hilft, den Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen. Außerdem reinigt sie Meridiane wie den Renmai (auch als Konzeptionsgefäß bezeichnet; der Renmai zieht sich entlang der hinteren Mittellinie des Körpers) und den Dumai (auch Lenkergefäß genannt; der Dumai zieht sich entlang der vorderen Mittellinie des Körpers), wodurch die Zirkulation von Blut und Lebensenergie verbessert wird.
- Darüber hinaus hilft die Übung den Praktizierenden, zentriert zu bleiben, um Lebensenergie zu kultivieren. Sie entspannt den Geist und reduziert Stress.

Ausgangsposition

Die Übung schließt unmittelbar an die vorangegangene Übung an. Beugen Sie die Ellbogen so, dass die Handflächen nach oben

gerichtet sind und die Finger aufeinander zeigen. Heben Sie die Handflächen langsam bis auf die Brusthöhe. Der Blick ist geradeaus gerichtet. [Abb. 2-3]



Abb. 2



Abb. 3

Drehen Sie die Handflächen nach innen und dann nach unten. Drücken Sie die Handflächen langsam bis auf Höhe des Bauchnabels nach unten. Die Augen sind geradeaus und nach unten gerichtet. [Abb. 4-5]



Abb. 4



Abb. 5

Beugen Sie die Knie leicht und senken Sie den Po. Drehen Sie die Handflächen zuerst nach innen und dann nach außen. Drücken Sie die Arme langsam nach vorne und bilden Sie auf Höhe der Taille einen Kreis. [Abb. 6] Drehen Sie die Handflächen nach innen. [Abb. 7 und 7A]



Abb. 6



Abb. 7



Abb. 7A