

Die acht Gesundheitsübungen

Beginn, bei Seitenwechsel und am Ende immer geschlossene Füße

Bei Seitenwechsel und am Ende immer einmal regulieren, jede Seite 4- oder 8-mal

Ablaufbeschreibung

1. Die Weide wiegt im Wind

Beginn: geschlossene Füße, rechter Fuß 45° nach außen, links Schritt nach vorne, Gewicht auf dem vorderen Fuß, linke Hand vorne, rechte Hand hinten, beide Handherzen zum Himmel.

Vor der Rückwärtsbewegung: beide Handflächen drehen (Impuls), dann Gewicht auf den hinteren Fuß verlagern und beide Arme gegengleich bewegen, Wiegeschritt, Handflächen jeweils vorne und hinten drehen

Abschluss: Füße geschlossen, Hände Kreis nach oben, Hände über Körpermitte absenken (regulieren)

Seitenwechsel, jetzt linken Fuß 45° nach außen, mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne, Beginn mit der rechten Hand vorne, linke Hand hinten, Gewicht auf dem vorderen Fuß

Abschluss: Füße geschlossen, regulieren

2. Der Künstler malt ein Bild

Beginn: Schritt nach links, schulterbreiter Stand, beide Arme nach links in Hüfthöhe führen und sinken

Bogen über Kopf von links nach rechts, Blick folgt Bogen, Bogenanfang steigen, Bogenende sinken, auf Höhe von unterem Dantian wieder zurück, Oberkörper mitdrehen

Regulieren, Seitenwechsel: Schritt nach rechts

beide Arme nach rechts in Hüfthöhe führen und sinken, Bogen von rechts nach links

Regulieren

3. Den Mond umarmen und in den Schoß versenken

Beginn: Schulterbreiter Stand nach links

Oberkörper und Blick nach links, Mond oberhalb des Kopfes greifen, nach vorne drehen, sinken und Mond ins untere Dantian führen

Oberkörper nach rechts, Mond greifen, nach vorne drehen, ins untere Dantian führen

Regulieren, Seitenwechsel

Jetzt von rechts nach links

Regulieren

4. Der alte Mönch tanzt mit seinen Ärmeln

Beginn: Breiter Reiterstand nach links

Oberkörper nach links drehen, Gewicht nach links, Blick in die rechte Hand, linke Handfläche zum Boden, Oberkörper nach rechts drehen. Jetzt wechseln die Hände: Blick in linke Hand, rechte Handfläche zum Boden, nach links drehen

Regulieren, Seitenwechsel

Übung von rechts beginnen

Regulieren

5. **Der gelbe Drache wetzt seine Krallen**

Beginn: Schritt nach links, schulterbreiter Stand

Lockere Fäuste bis in Schulterhöhe hochziehen, Hände nach vorne öffnen und aufstellen

Hände geradeaus nach vorne schieben und sinken

Finger einkrallen, im Bogen nach unten zum unteren Dantian führen und steigen

Lockere Fäuste bilden, diese wieder nach oben ziehen.

Regulieren, Seitenwechsel

Übung mit Schritt nach rechts beginnen

Regulieren

6. **Der Löwe spielt mit dem Ball**

Beginn: Breiter Reiterstand nach links, Wiegeschritt

Gewicht auf linken Fuß, links unten Energiekugel halten (rechte Hand oben, linke unten), nach rechts diagonal nach oben bewegen und Gewicht nach rechts verlagern,

Kugel nach rechts unten drehen, diagonal nach links oben bewegen, nach links unten drehen, wiederholen (ganzer Kreis links – rechts)

Regulieren, Seitenwechsel

Übung von rechts beginnen

Regulieren

7. **Der Holzfäller weist den Weg**

Beginn: rechter Fuß 45° nach außen, links Schritt nach vorne, Gewicht auf dem vorderen Fuß, beide Hände **parallel nach vorne**

Oberkörper Drehung im Halbkreis nach links, Gewichtsverlagerung nach hinten, führende Hand nach außen, folgende Hand nach oben geöffnet, auf Höhe mittleres Dantian.

Linken Arm eindrehen, dicht am Körper nach vorne über den rechten Arm schieben, rechten Arm innen am Körper vorbei nach hinten durchstecken (dabei lockere Faust), Gewichtsverlagerung nach vorne, Stand linker Arm nach vorne und nach oben offen, rechte Hand nach hinten und nach oben offen. Halbkreis nach links, wiederholen.

Regulieren, Seitenwechsel

Übung von rechts beginnen

Regulieren

8. **Der Fischer wirft sein Netz aus**

Beginn: rechter Fuß 45° nach außen, links Schritt nach vorne, Gewicht auf dem vorderen Fuß, beide Hände parallel nach rechts

ganzer Kreis nach links, führende Hand nach außen, folgende Hand nach oben geöffnet, auf Höhe mittleres Dantian, Gewicht auf den hinteren Fuß verlagern und Fußspitze heben

Halbkreis nach rechts, Gewicht auf den vorderen Fuß

Regulieren, Seitenwechsel

Übung von rechts beginnen

Regulieren

Viel Freude beim Üben, frohe Weihnachten, guten Rutsch und frische Energie wünschen Euch