

Vorbereitung

- In die Übung eintreten: Füße nebeneinander, Gewicht auf das rechte Bein, linkes Bein nach außen stellen
- schulterbreiter Stand
- lockere Haltung
- Lächeln
- (Knie leicht durchgedrückt, einfach sachte ausprobieren)

Wiederholungen

Eröffnung: Öffnen und Schließen

5-10

- Hände auf Brusthöhe, Finger berühren sich
 - Horizontal öffnen und schließen
 - Handflächen schauen zueinander
 - Bewegungsimpuls aus den Unterarmen
- Mögliche Bilder: Ziehharmonika, Hände gleiten im Wasser

1. Der goldene Drache schüttelt seinen Schwanz / bewegt den Schwanz hin und her

36

- Hände gefaltet auf Brusthöhe, Finger berühren sich, bilden einen Hohlraum
- In der Waagrechten bewegen sich die Hände im Wechsel nach links und rechts
- Bewegungsimpuls aus den Unterarmen, Oberarme liegen fast an und ruhen

2. Der Pfau / Jade-Phönix nickt mit dem Kopf

36

- Hände gefaltet auf Brusthöhe, Finger berühren sich, bilden einen Hohlraum
- Zu Beginn können die Daumenhandkanten am Brustkorb anliegen
- Gebetshaltung nach unten klappen zum Bauchnabel
- Dann im Wechsel hoch und runter
- Bewegungsimpuls aus den Unterarmen

Übergang: Öffnen und Schließen s. Eröffnung

5-10

3. Tempelduft / Wohlgeruch sammeln / die chinesische Acht malen 八

36

- Hände in 10 cm Abstand voneinander von Brusthöhe auf Schulterhöhe ziehen
- Leicht auseinander driftend nach unten gleiten lassen
- Auf Hüfthöhe zu den Körperseiten, Finger nach vorne, Handflächen zum Boden
- Absenken in Ausgangsposition

4. Die Handflächen streichen über die Gitarrensaiten / Ein Musikinstrument mit beiden Händen streicheln

36

- Hände in jetziger Position nach unten drehen
- Mit den Händen wie an einem Musikinstrument in horizontaler Linie nach außen streichen
- Bewegungsimpuls aus den Unterarmen bzw. Ellbogen
- Natürlichen Abstand der Hände beim Zurückkehren wahren

**5. Der Mönch teilt seine Speise aus /
Zwei Schalen in entgegengesetzte Richtungen bewegen** 36

- Hände auf Brusthöhe nach oben wenden
- Oberarme relativ nahe am Körper, Bewegung aus den Unterarmen
- „Handschaalen“ waagrecht nach außen reichen
- Natürlichen Abstand der Hände beim Zurückkehren wahren

**6. Der Wind streicht über die Blätter der Seerose /
Die Lotusblüte wiegt sich in der Brise** 36

- Hände zueinander drehen in etwa 20 cm Abstand zueinander
- Nach links beginnend nach außen führen; linke Hand zeigt nach vorne, die rechte nach hinten
- Im Wechsel von links nach rechts
- Bewegungsimpuls aus den Unterarmen, Oberarme liegen fast an und ruhen (bei hohem Blutdruck eher auf Bauchnabelhöhe, ansonsten Brusthöhe)

7. Das Universum / Yin und Yang nach links drehen 36

- Hände schauen immer noch zueinander (20 cm Abstand)
- Vor dem Körper kreisen die Hände und Unterarme gegen den Uhrzeigersinn. Wichtig dabei:
 - o Hände schauen immer zueinander, Daumen befinden sich oben
 - o der beschriebene Kreis ist ein Oval, also zu den Seiten hoch, oben und unten schmal
 - o linke und rechte Seite entsprechen sich
 - o maximal bis Schulterhöhe nach oben und bis Hüfthöhe nach unten

8. Das Universum / Yin und Yang nach rechts drehen 36

Die 8. Form entspricht der 7. – sie wird allerdings IM Uhrzeigersinn ausgeführt.

9. Auf dem Meer rudern / Das Meer durchqueren 36

- Hände auf Hüfthöhe, lockere/hohle Fäuste bilden, mit etwas Abstand den Flanken entlang auf Brusthöhe ziehen
- Arme nach vorn strecken, dabei Hände öffnen, Arme absenken
- In die hohle Faust zurückkommen, wieder steigen...

10. Das Gebot im Kreis drehen / Das buddhistische Rad dreht sich beständig 36

- Auf Brusthöhe (Mitte der Brust) befindet sich zu Beginn die rechte über der linken Hand mit etwa 10 cm Abstand; die Handflächen zeigen zum Boden
- Während dann die rechte Hand vor und nach unten wandert, steigt die linke körpernah auf die Position, auf der sich zuvor die rechte befand. Dann geht die linke Hand ein Stück weit nach vorne und sinkt, die rechte steigt körpernah usw. .
- So „jagen“ sich die Hände ellipsenförmig ohne sich zu kriegen

11. Der Mönch gleitet über das Wasser / Der rudernde Buddhi Dharma 36

- Start wie in der 10. Form: Hände mit 10 cm Abstand auf Höhe der Brustmitte übereinander
- Im Halbkreis vor der Brust nach links beginnend in der Vorstellung ein Baby zu den Seiten wiegen – Handflächen bleiben übereinander

12. Den Wind ins Ohr schicken / Wind den beiden Ohren zufächeln

36

- Handflächen schauen auf Hüfthöhe zueinander
- Hände steigen, so dass sich dann die Handflächen in etwa 5 cm Abstand neben der jeweiligen Ohrmuschel befinden, Finger zeigen nach hinten
- Dann die Arme wieder senken in die Ausgangsposition, dabei trotz Schwung vor dem Körper bleiben

13. Der goldene Strahl scheint in die Augen / Blendend goldenes Licht

36

- Start wie in der 12. Form: Handflächen schauen auf Hüfthöhe zueinander
- Hände in U-Form (sogenannte Tigermäuler bzw. Entenschnäbel) v. a. mit Daumen und Zeigefinger bringen
- Hände vor die Augen und wie durch eine Brille schauen
- Brille absenken, Handhaltung bis zum Ende der letzten Wiederholung beibehalten
- eine Berührung des Körpers bleibt sowohl beim Heben als auch beim Senken aus

14. Die Arme pendeln über Kreuz / Beide Hände gegeneinander schaukeln

36

- Handgelenke in etwa auf Unterbauchhöhe mit leichtem Abstand voreinander bringen, Handflächen schauen zum Körper, die linke Hand ist dem Körper dabei näher
- Bis 45 Grad dürfen die Arme nun locker seitlich nach außen schwingen, dann wieder zurück

15. Hände falten / Energie sammeln

ca. 3
Minuten

- Hände zueinander schauend anheben
- auf Höhe der Brustmitte falten, so dass sich die Ränder der Handflächen und die Fingerspitzen berühren; optional Augen schließen

Schluss

- Gebetshaltung langsam nach unten klappen, vor dem Unterbauch Hände auseinander und weiter absenken bis auf Höhe der Oberschenkel
- Hohle Fäuste bilden, durch die Nase einatmen dabei die Fäuste auf Schlüsselbeinhöhe anheben
- Hände öffnen, durch den Mund ausatmen und die Hände nach unten führen (bei Bedarf diesen Atemzyklus bis zu dreimal wiederholen)
- Handflächen noch einmal zusammenbringen, aneinander reiben, das Gesicht waschen
- Hände übereinander auf den Unterbauch legen (zwei Finger breit unterhalb des Bauchnabels die erste Hand, die zweite so darauf, dass Handfläche auf Handrücken liegt)

Aus der Übung austreten: Gewicht nach rechts, linkes Bein heranziehen, mit dem rechten Bein aus der Übung treten, bei Bedarf sich die Beine etwas vertreten