

## Vorbereitungsübungen

In die Ruhe eintreten – Den Blick lösen, das Gehör zurücknehmen und das innere Lächeln entfalten.

Der Körper ist locker, der Geist ruhig.

Der Atem geht tief, lang und gleichmäßig.

Den Körper regulieren –

Hüftbreiter Stand, Knie lösen,

Steißbein Richtung Boden sinken lassen,

die Schultern sinken,

Scheitelpunkt nach oben orientieren.

Dreimal öffnen „Der Pfau schlägt ein Rad“ –

dreimal schließen „Qi einsammeln“

1. Daimai regulieren - das Becken langsam in beide Richtungen kreisen
2. Schultern kreisen
3. Mit den Schultern im Wechsel rudern
4. Schultern an drei Punkten klopfen (vorne, oben, außen)
5. Dantian (Unterbauch) und Mingmen (Rücken) klopfen
6. Dantian und Schultern klopfen
7. Daimai (Seite) und Oberschenkel (außen) klopfen
8. Leiste und Gb 30 (Po) klopfen; 3:1, in die Hocke gehen
9. Knie kreisen
10. Zusanli Ma 36 (unter dem Knie) klopfen, dabei mit wippen
11. Große Massage um Knie und Becken
12. Das Qi nach oben und unten führen, Himmel und Erde verbinden
13. Nach oben recken – den Rücken lockern
14. Die Leitbahnen klopfen ( Rücken, Beine, Rumpf, Arme)
15. Knie klopfen (seitlich), das Bein heben
16. Jiaji-Übung - mit den Fersen den Boden klopfen, Arme schwingen
17. Den Rücken reiben
18. Abschluss - einsammeln und im Dantian bewahren

## Abschluss

1. Bauch kreisend reiben
2. Rippen reiben
3. Qi nach unten führen, die Brust erleichtern (evtl. heilende Laute)
4. Daimai schließen
5. Nieren wärmen
6. Rücken reiben und ausstreichen

