

## Lockerungsübungen, anfangen im hüftbreiten Stand

nach Liu Ya Fei

- Arme seitlich bis über den Kopf aufsteigen lassen - Einatmen. Handflächen locker überkreuzt zum Körper drehen und vor dem Körper sinken lassen - Ausatmen. 9 x
- Arme vor dem Körper innen steigen lassen, mit Handflächen locker überkreuzt vor dem Körper von unten nach oben steigen lassen - Einatmen, über dem Kopf seitlich öffnen und mit Yin-Händen außen sinken lassen - Ausatmen. 9 x
- Fäuste neben den Hüften. Mit flexibler Hals- und Brustwirbelsäule beide Hohlfäuste nach vorne oben führen und sich wieder aufrichten. Bei Fäuste neben den Kopf heben, der Brustkorb öffnet sich. Fäuste wieder seitlich mit flexibler Wirbelsäule nach unten führen und ab Hüftkamm wieder neu beginnen. 9 x
- Umgekehrte Richtung: Beide Fäuste neben dem Kopf nach vorne schließen, Fingerseite nach oben wenden. Mit flexibler Wirbelsäule, die Arme nach hinten bewegen, seitlich nach vorne und oben bewegen. Wirbelsäule dabei beugen. Von Hüftkamm aus neu starten. 9 x
- Fäuste diagonal mit flexibler Hüfte aus dem Becken heraus bewegen. Mit rechter Faust nach links führend beginnen, der linke Arm mit der linken Faust läuft auf gleicher Achse mit. 9 x
- Umgekehrt: Rechte Faust von links vorne nach rechts hinten führen. Linker Arm mit linker Faust läuft auf gleicher Achse mit. 9 x
- Klopfen, jeweils 9 x:
- Lu 1, Gb 20, Di 15
- Lu 1 und Du 4 ... Klopfen, mit um die Körperachse schwingenden Armen
- Ren 6 und Du 4
- Gb 26 und Gb 31
- *Beide Füße zueinander stellen:*
- Ma 36
- Knie kreisen von links nach rechts und von rechts nach links, ebenfalls jeweils 9 x.
- Knie ausstreichen: Kniescheiben, seitliche Sehnen, Kniekehlen, Innenseiten der Knie.

Wieder hüftbreiter Stand:

- Arme vor dem Körper über den Kopf heben. Arme locker vor dem Körper sinken lassen. Die Wirbelsäule flexibel Wirbel für Wirbel beugen und die Hände vor die Füße führen. Sich langsam wieder Wirbel für Wirbel aufrichten. 6 x
- Ab 7, 8 und 9: Jetzt sich abwechselnd oben über dem Kopf diagonal diagonal recken und strecken. Arme wieder vor dem Körper sinken lassen und die Hände vor den Füßen hin und her pendeln lassen. Locker aus der Hüfte. 3 x.
- Abwechselnd beide Knie heben, zwischen die Handflächen und beidseitig klopfen. Je 9 x
- Abschluss: Einmal beide Arme seitlich des Körpers heben. Von über dem Kopf alles Qi einsammeln, zum Dantian führen, dort sammeln.

