

Ausführung

Vorbereitung

Den „Kreis“ betreten, entspannt aufrecht hinstehen (Körperfront nach gefühltem O), Gewicht auf beiden Füßen (Beine gestreckt), Füße schulterbreit auseinander (Füße parallel, Fussspitzen nach vorn), Arme hängen seitlich lose am Körper hinunter; nach kurzer Pause;

1 Die Sonne begrüßen

Oberkörper nach vorn beugen (Verbeugung) / kommen Hände nach vorn und berühren mit der Handfläche die Oberschenkel, stille Begrüssung, sich aufrichten (die Sonne schauen),

2 Der Phönix erwacht

Leicht einsinken, Gewicht auf rechts verlagern / rechten Arm locker nach rechts oben in die Ecke heben (Hand flattert im Wind), Hand drehen und senken (Hand flattert im Wind), Gewicht auf links verlagern / linken Arm locker nach links oben in die Ecke heben (Hand flattert im Wind), Hand drehen und senken (Hand flattert im Wind), je 5x,

3 Der Phönix lockert seine Flügel und lächelt

Beine gestreckt, Arme nach hinten schwingen (Hände Yin, Handflächen zum Boden), am Anschlagpunkt hinten Hände drehen (Hände werden Yang, Handflächen zum Himmel), Arme nach vorn schwingen, dabei Knie tief beugen / Arme weiter nach oben schwingen (Halshöhe, Hände flattern im Wind), dabei Beine strecken, lächeln, Hände drehen (Handflächen nach aussen), Arme senken

(Hände flattern im Wind) / Knie tief beugen / Arme nach hinterschwingen / Beine strecken / am Anschlagpunkt Hände drehen etc., je 5x,

(langsam ausführen, Arme sind federleicht, wie Flügel, das Chi in den Händen spüren)

4 **Der Drache erwacht**

Beine gestreckt, rechten Fuss auf die Spitze heben / ganzes Gewicht auf links verlagern / Arme und Oberkörper mit Schwung 90° nach links drehen, Arme und Oberkörper zurückdrehen, Gewicht auf beide Füße verteilen, linken Fuss auf die Spitze heben / ganzes Gewicht auf rechts verlagern / Arme und Oberkörper mit Schwung 90° nach rechts drehen etc., je 5x,

5 **Der Drache lockert seinen Rücken und lächelt**

Beine gestreckt, die rechte Hand (Yin) mit rundem Arm im Kreis über den Kopf heben / die linke Hand in die linke Hüfte drücken / Oberkörper nach rechts beugen / lächeln, Körper aufrichten, Hände wechseln und das Gleiche auf die andere Seite, je 5x,

6 **Der Drache macht sich zum Kampf bereit**

Beine gestreckt, Hände auf Nabelhöhe zusammenbringen (Finger ineinander, Handflächen zum Boden), den Oberkörper 90° nach links drehen (Beine bewegen sich nicht), Kopf heben und ausatmen (Feuer speien), Oberkörper beugen / Arme nach unten schieben (Handflächen berühren idealerweise den Boden), in dieser Stellung den Oberkörper nach rechts drehen (Handflächen wischen den

Boden) / auf der anderen Seite angekommen den Oberkörper aufrichten (Hände bleiben wie sie sind) / Kopf heben und ausatmen, (Feuer speien),
Oberkörper beugen etc., je 5x,

7 **Der Phönix macht sich zum Abflug bereit**

Beine sind gestreckt, Knie tief beugen, Oberkörper weit nach vorn beugen / Hände (Yin) im Kreis nach vorn schwingen / (Arme horizontal, Fingerspitzen zeigen nach vorn, die Handflächen zum Boden),
die Hände gerade (parallel zum Boden) zum Oberkörper ziehen / den Oberkörper aufrichten und etwas zurück lehnen / die Knie etwas nach vorn schieben,
danach Oberkörper weit nach vorn beugen etc., 9x,

8 **Der Phönix fliegt**

Beine sind gestreckt, Schritt um je 1 Fussbreite verbreitern,
Arme auf Brusthöhe gestreckt nach vorn bringen (Parallel zum Boden, Handflächen berühren sich),
Oberkörper nach vorn beugen, Knie tief beugen / im Schwung die Arme nach unten und zwischen den Beinen durch nach hinten bringen / einatmen,
Körper aufrichten / Arme gehen gleichen Weg zurück, teilen sich auf Brusthöhe und schwingen weiter nach oben und hinten (Oberkörper beugt sich nach hinten) / ausatmen,
Arme wieder nach vorn bringen, Hände kommen auf Brusthöhe zusammen etc., 9x,

9 **Der Drache hascht nach seinem Schwanz**

Beine sind gestreckt, Füße zusammenstellen (leicht aus-

einander), Oberkörper leicht nach vorn beugen / Hände nach vorn bringen und mit Handflächen Oberschenkel berühren, Oberkörper tief beugen (Beine bleiben gestreckt) / Hände an den Beinen hinunter gleiten lassen, Hände (Yin) dem Boden nach, nach vorn schieben, Körper langsam aufrichten / Arme gestreckt in die Horizontale heben (Brusthöhe), Hände zum Körper ziehen, Oberkörper leicht nach vorn beugen / Hände berühren mit Handflächen die Oberschenkel etc., (Hände beschreiben einen grossen Kreis (Wasserrad) oder der Drache macht den Uroboros), 9 Kreise,

10 **Der Mensch erwacht**

Beine gestreckt, Füsse leicht auseinander, die Hände nehmen etwas Anlauf nach hinten, kommen nach vorn, berühren sich, mit gestreckten Armen die Hände nach oben und weiter über den Kopf bringen / das Gewicht auf links verlagern / das rechte Bein nach hinten schwingen / die Hände nach vorn unten abknicken (Vogelkopf, Hände drehen (Flattern im Wind) und mit gestreckten Armen im Kreis nach unten schwingen / Hände teilen, Gewicht auf beide Beine verlagern, die Hände nehmen etwas Anlauf nach hinten etc., 5x je Bein,

11 **Der Mensch sucht sein Gleichgewicht auf den Zehen / Fersen und lächelt**

Beine gestreckt, Füsse leicht auseinander, Körper aufrecht, beide Fersen anheben / Hände (Yin) mit runden Armen vor die Brust heben (stützen sich auf grossem Ball), auf den Zehen

stehen, lächeln, ca. 15“, absenken,
beide Fussspitzen anheben / Arme (Flügel) seitlich ausbreiten
(Schulterhöhe), Hände (Yin) fliegen, auf den Fersen stehen,
lächeln, ca. 15“, absenken,

12 **Der Mensch orientiert sich im Raum**

Beine gestreckt, Füße leicht auseinander, Körper aufrecht,
Hände (Yang) kommen vor dem Körper zusammen (Höhe Tan
Tien, rechte unter die linke, Arme bilden einen Kreis),
Hände nach oben ziehen (auf Brusthöhe) / auf die Zehen
stehen / einatmen,
Hände drehen (Yin) und nach unten stossen (bis Höhe Tan
Tien) / Füße absetzen / ausatmen,
Hände drehen (Yang), Hände nach oben ziehen (auf
Brusthöhe) / auf die Zehen stehen / einatmen,
Hände drehen (Yang nach aussen) und (auf Brusthöhe) nach
vorn stossen, Hände auseinandernehmen, seitlich aus-
schwenken (schwimmen) und im Kreis nach unten und vor
Körper zusammenbringen / Füße absetzen / ausatmen,
Hände nach oben ziehen (auf Brusthöhe) / auf die Zehen
stehen / einatmen,
Hände drehen (Yang nach oben) und nach oben (über den
Kopf) stossen, Hände auseinandernehmen, seitlich aus-
schwenken und im Kreis nach unten und vor Körper
zusammenbringen / Füße absetzen / ausatmen,
Wiederholen 5x,

13 **Der Mensch lockert seine Arme**

Beine gestreckt, Füße leicht auseinander, Körper aufrecht,
die Hände nehmen etwas Anlauf nach hinten (Handflächen

nach vorn) / einatmen,
Hände nach vorn zusammenbringen (Handflächen drehen nach innen), Hände mit Schwung heben (auf Gesichtshöhe) nach innen einrollen, nach vollendeter Drehung (Handflächen zeigen nach aussen) Hände über den Kopf heben, Hände nach aussen und wieder nach innen einrollen / ausatmen, Arme „fallen“ lassen (Handflächen nach aussen), die Hände nehmen etwas Anlauf nach hinten, einatmen etc., 9x

14 **Der Mensch dehnt seinen Rücken**

Beine gestreckt, Füße leicht auseinander, Körper aufrecht, Hände auf den Rücken legen (Fischmaul), linker Fuss 45° ausdrehen, Gewicht auf links verlagern, Schritt mit rechts nach vorn auf die Ferse (gestrecktes Bein, Gewicht bleibt links), Oberkörper tief nach vorn neigen (Zentrum zum rechten Knie), 2x wippen (beim Wippen einatmen) und Körper wieder aufrichten / ausatmen, 5x wiederholen, dann Beine wechseln, linken Fuss gerade stellen, rechten Fuss 45° ausdrehen, Gewicht auf rechts verlagern etc., 5x,

15 **Der Mensch lockert seine Beine**

Beine gestreckt, Füße leicht auseinander, Körper aufrecht, Hände auf dem Rücken (Fischmaul); Gewicht auf links verlagern, rechten Fuss heben und über dem Boden schwebend nach vorn schieben, Knie heben und Fuss im Kreis zurücknehmen, rechtes Bein abstellen, Gewicht auf rechts verlagern, linken Fuss heben und über dem Boden schwebend nach vorn schieben etc., je 5x,

16 **Der Mensch lockert seinen Körper**

Beine gestreckt, Füße leicht auseinander, Körper aufrecht, Hände auf dem Rücken (Fischmaul);
Gewicht auf links verlagern, Körper 45° nach rechts drehen, mit dem linken Bein im Takt 1-2-3 wippen (Bein beugen und strecken) / dabei Arme und rechtes Bein im Takt 1-2-3 „ausschütteln“, Körper eindrehen / rechtes Bein abstellen, Gewicht auf rechts verlagern, Körper 45° nach links drehen etc., je 5x

17 **Der Mensch bereitet sich auf den Tag vor**

Beine gestreckt, Körper aufrecht, Schritt schulterbreit, Hände (Yang) kommen nach vorn (Höhe Tan Tien, rechte unter die linke, Daumen zeigen nach vorn, Arme bilden einen Kreis auf Körperebene), Augen schliessen, Füße verwurzeln (Yin), Kopf in den Himmel strecken (Yang), Ellenbogen zeigen nach links und rechts, Körper entspannen, zur inneren Ruhe finden, lächeln, ein paar Minuten,

18 **Der Mensch bedankt sich**

Augen öffnen, Hände auseinandernehmen, Oberkörper leicht nach vorn beugen / Arme nach vorn bringen (Handflächen berühren die Oberschenkel), Verneigung (stiller Dank),

19 **Der Mensch beginnt den Tag**

Oberkörper aufrichten, Arme hängen lassen, aus dem Kreis treten, den Tag beginnen.