

Tai'Chi - Bodycult

BC 1, Kopf

Hände reiben

Mit den Fingerspitzen beider Hände die Stirn abstreifen

Hände reiben

Mit kreisenden Handflächen Wangen und Gesicht massieren

Hände reiben

Mit Zeige- und Mittelfinger von innen nach aussen über die Augen streichen

Hände reiben

Mit Daumen kreisend die Nasenwurzel massieren

Hände reiben

Die Handflächen auf die Augen halten 3x

Hände reiben

Mit Zeige und Mittelfinger die Nase massieren

Hände reiben

Mit Zeige- und Mittelfinger von oben nach unten über den Nasenrücken streichen

Hände reiben

Mit Zeigefinger die Nasenwurzel kreisend massieren

Hände reiben

Mit gespreiztem Zeige- und Mittelfinger den Mund abstreifen

Hände reiben

Mit rechtem Daumen zwischen Oberlippe und Nase kreisend massieren

Hände reiben

Beide Hände auf die Knie legen (Daumen berühren Zeigefinger) und mit den Zähnen klappern

Hände reiben

Mit Handflächen die Ohren massieren

Hände reiben

Mit Zeige- und Mittelfinger hinter den Ohren massieren

Hände reiben

Mit den Handflächen die Ohren zu machen und summen

Hände reiben

Tai'Chi - Bodycult

BC 2, Nacken, Hals und Oberkörper

Hände reiben

Mit den Handflächen beider Hände den Nacken reiben

Hände reiben

Mit den Handflächen beider Hände vom Scheitel über den Hinterkopf streichen

Hände reiben

Mit Zeige- und Mittelfinger den Hals von unten nach oben abstreifen

Hände reiben

Beide Hände auf die Knie legen den Kopf im uhrzeiger / gegenuhrzeiger 3x kreisen,
5x wiederholen

Hände reiben

Mit Krallenhänden den Oberkörper massieren

Hände reiben

Mit den Fäusten den Oberkörper abklopfen

Hände reiben

Mit den Handrücken die „Nieren“ massieren

Hände reiben

Mit den Fäusten die Wirbelsäule auf und ab massieren

Hände reiben

Sich auf die linke Schulter klopfen, sich auf die rechte Schulter klopfen (2x)

Hände reiben

Tai'Chi - Bodycult

BC 3, Arme und Beine

Hände reiben

Den linken / rechten Arm aussen von oben nach unten und innen von unten nach oben mit den Fäusten schlagen,

Hände reiben

Den linken / rechten Arm aussen von oben nach unten und innen von unten nach oben mit den Handflächen schlagen,

Hände reiben

Den linken Arm innen und aussen mit der rechten Hand von oben nach unten abwischen, den rechten Arm innen und aussen mit der linken Hand von oben nach unten abwischen,

Hände reiben

Mit den Daumen und Zeigefinger der rechten Hand die Finger der linken massieren (von aussen nach innen), mit den Daumen und Zeigefinger der linken Hand die Finger der rechten massieren (von innen nach aussen),

Hände reiben

Mit den Daumen und Zeigefinger der rechten Hand die Finger der linken „abschrauben“ (von aussen nach innen), mit den Daumen und Zeigefinger der linken Hand die Finger der rechten „abschrauben“ (von innen nach aussen),

Hände reiben

Mit der Handkante der einen den Handrücken der anderen kreisend abwischen

Hände reiben

Hände nach vorn, nach oben, zur Seite, nach hinten ausschütteln

Hände reiben

Das linke / rechte Bein mit den Handflächen von oben nach unten abwischen

Hände reiben

Das linke / rechte Bein von oben nach unten mit den Handflächen schlagen

Hände reiben

Das linke / rechte Bein von oben nach unten mit den Fäusten schlagen

Hände reiben

Den linken / rechten Fuss mit den Händen vorwärts und rückwärts drehen / lockern

Hände reiben