

Der Nierenschritt

Start: daoistischer Stand, Hände auf dem Bauch

1. Paralleler Stand. Die Hände wenden sich zueinander, dann 3 mal öffnen und schließen (beim 3. Mal schon das Gewicht verlagern)



2. Wir beginnen mit dem rechten Bein (9 mal wieder holen)
 - a. Der rechte Fuß geht nach vorne, die Fußspitze zeigt leicht nach außen – oben (nur die Ferse ist auf dem Boden).
Das linke Knie beugt sich leicht
Der Körper wird eingedreht
Die linke Hand kommt vor den Bauch, die Rechte geht nach hinten
 - b. Der Körper wird gerade nach vorne ausgerichtet, die rechte Fußspitze dreht sich auch in die Gerade und legt sich auf den Boden
Die linke Ferse darf sich vom Boden abheben
Die rechte Hand geht vor den Bauch, die Linke geht nach hinten

3. Paralleler Stand . Die Hände wenden sich zueinander, dann 3 mal öffnen und schließen (beim 3. Mal schon das Gewicht verlagern)

4. Weiter mit dem linken Bein (9 mal wieder holen)

- a. Der linke Fuß geht nach vorne, die Fußspitze zeigt leicht nach außen – oben (nur die Ferse ist auf dem Boden).
Das rechte Knie beugt sich leicht
Der Körper wird eingedreht
Die rechte Hand kommt vor den Bauch, die Linke geht nach hinten
- b. Der Körper wird gerade nach vorne ausgerichtet, die linke Fußspitze dreht sich auch in die Gerade und legt sich auf den Boden
Die rechte Ferse darf sich vom Boden abheben
Die linke Hand geht vor den Bauch, die Rechte geht nach hinten



5. Schritt 1 – 4 noch einmal wiederholen

6. Paralleler Stand . Die Hände wenden sich zueinander, dann 3 mal öffnen und schließen

7. Hände auf den Bauch legen, zur Ruhe kommen

8. 3 Mal Zischatem (die Energie wird über den Rücken hochgeführt, dabei gehen wir leicht ins Hohlkreuz, mit dem Ausatem krümmen wir uns nach vorne und bringen alle Luft mit Ton (zschsch) aus dem Körper)

9. Stehen, Hände auf den Bauch und 3 Mal den Speichel schlucken

