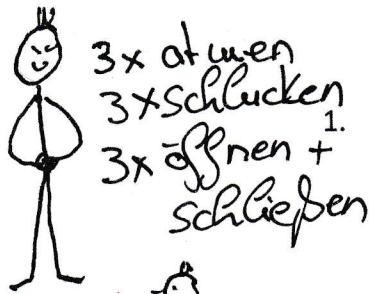


Heben-Öffnen-Senken-Schließen



1. daoistischer Stand, Hände auf dem Bauch, Blick in Richtung Osten
 - a. 3x durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen
 - b. 3x Speichel schlucken
 - c. 3x vor dem Becken öffnen und schließen



2. Gewicht aufs linke Bein. Rechtes Bein kleinen Schritt nach vorne bewegen, mit der Ferse aufkommen. Gewicht auf dem hinteren Bein. Handflächen zum Becken gewandt.

3. Schrittstellung

- a. Hände steigen zum Herz (Hdfl. zum Körper), Gewicht auf beide Beine gleich
- b. Hände legen sich vor dem Herz aneinander, steigen zur Stirn, Gewicht nach vorne, hinten Zehenspitzen.
- c. Handrücken zueinander, Hände zu den Seiten öffnen. Gewicht verlagert sich dabei auf das hintere Bein, vorne Zehenspitzen.
- d. Hände wenden, vor der Stirn zusammenbringen. Gewicht nach vorne, hinten Zehenspitzen.
- e. Hände sinken zum Herz. Gewicht auf beide Beine gleich.
- f. Hände wenden zum Körper, Fingerspitzen nach unten, sinken zum Becken. Gewicht hinten
- g. Handflächen nach außen, öffnen. Vorne Zehenspitzen.
- h. Hände wenden, zusammenbringen, zum Körper wenden. Gewicht mittig.
- i. Hände steigen zum Herz, Gewicht vorne, hinten Zehenspitzen.
- j. zur Erde sinken. Oberkörper aufrecht! hinten Zehenspitzen! unten öffnen und schließen. Dann wieder steigen. Hände bis vor das Herz
- k. Hände sinken zum Becken. Gewicht hinten, vorne auf der Ferse.
- l. vorderer Fuß dreht um 90 Grad. Arme sammeln in großem Bogen und das hintere Bein folgt - wieder bei a. beginnen!

4. wenn wir wieder nach Osten schauen: Beine schulterbreit, parallel. **Nr.1** wiederholen.

5. dann Gewicht auf das rechte Bein, mit dem Linken einen kleinen Schritt nach vorne...

6. **Nr.3** 4x wiederholen, bis wir wieder nach Osten schauen

7. **Nr.4** wiederholen

8. abschließen

