



# Übung für ein langes Leben

Die **Atmung** fließt natürlich, locker, ruhig, gleichmäßig, tief. Sie wahrnehmen und zulassen wie sie ist. Wenn die Atmung kommt kann ihr die Bewegung Platz machen, ihr die „Tür öffnen“. Der Atem strömt von selbst dorthin, wo Platz ist. **Der Körper ist aufgerichtet: Füße unten Kopf oben.** Die Füße spüren den Boden, Bewegung im Körper verstärkt das Fühlen der Füße. Zarte Fußbewegungen bewegen den Körper. Hüften sind beweglich. Knie entspannen zwischen Füßen und Hüften. Der Rücken wird lang (von Niere herabstreichen). Der Bauch trägt den Körper, während der Po etwas hinter der Hacke steht („Barhockergefühl“). Die Brust ruht wie eine Glocke auf dem Bauch. Das Brustbein ist der „Bug eines Schiffes in Fahrt“ während die Schulterblätter sinken. Die Wirbelsäule ist nicht mehr belastet und kann frei drehen. Gefühl. Aus dem sicheren Stand ist die Aufrichtung entspannt, gelöst, weit, gelassen. Das Kinn sinkt während der Nacken, wie von einem Gummibandgezogen steigt. Hinterkopf führt. Die Hände hängen („Einkaufstaschen“), die Hüfte gleicht einem „Schiffchen“, das sich leicht bewegen kann, die Wirbelsäule einem „aufrechtem Mast“, der Hals einem „frei drehenden Wimpel“. Der Kopf ist aufmerksam erhoben. Die Hände und Finger tasten und fühlen. Von unten nach oben bewusst aufrichten von oben nach unten bewusst entspannen: ein Teil nach dem anderen. **Räkeln**, genussvoll Dehnen, **leichtes Schütteln**: Verhaktes und Verklebtes lockert sich („Was wackelt, lebt“). Die **Aufmerksamkeit** horcht nach innen: **Spüren** (Wahrnehmung innerer Sinne) und **Fühlen** (Bewerten). Wie kann ich das Spüren bestimmter Körperteile verstärken, was kann ich tun um mich angenehmer, gelöster zu fühlen? Alle Körperfunktionen bewegen sich gemeinsam, von innen heraus. Die Bewegung erfolgt im Raum. Innen und außen wird gleichermaßen deutlich und stimmt sich aufeinander ab. Alles im Körper bewegt sich gemeinsam im Raum und verändert das jeweils andere. Handbewegungen wirken sich auf den Fuß aus, Haltungen der Wirbelsäule auf den Zustand des Gemütes. **Bewegungsimpulse** kommen aus den Füßen und bewegen die Körpermitte. Die **Armbewegung** startet erst, wenn das Gefühl des Impulses verzögert (!) in den Schultern ankommt. Der Körper sinkt, weil die Anspannung, die ihn nach oben bewegte, über die Mitte (die Wirbelsäule) wieder loslässt, die Schwerkraft zieht, wir geben nur eine Gegenkraft auf, bleiben aufrecht und lassen alle Muskeln los. Ruhig, selbstgewusst und wohlwollend mit sich selbst.

## Die Übung (Alter etwa 2.000 Jahre, Ursprung aus Nordindien, Ausgestaltung in China)

Schulterbreiter, paralleler Stand, die Knie über der Fußmitte, der Rücken hinter der Ferse („Barhocker“), die Wirbelsäule ist aufrecht, die Schultern sind locker, die Arme hängen wie in „dickem Honig“. Der Kopf rutscht nach vorne und wird („am Faden“) hinten hochgezogen. Atmung, Körper, Arme harmonisch abgestimmt. Nichts erzwingen wollen, es lieber laufen lassen.

1. Körpermitte setzt sich, Arme steigen, gehen auseinander und in einem fließenden Bogen aufwärts nach vorne, bis die Hände einander in Brusthöhe berühren. Die Ober- und Unterarme bilden einen Winkel von 90°, die Hände aneinander gelegt.
2. Hände lösen, Arme zur Seite senken bis sie wieder neben dem Körper hängen. Schulter locker, Hände schwer („im Honig“).
3. Hände seitlich abwinkeln. Arme seitwärts nach oben auseinander führen, bis sich die Fingerspitzen über dem Kopf treffen. Die Handflächen zeigen schräg nach oben, die Hände bilden ein „Tigermaul“, die Arme sind locker gerundet.
4. Körper zieht nach unten, Arme folgen seitwärts im Bogen. Hände abgewinkelt bis zur Ausgangsstellung. Schulter locker, Hände schwer.
5. Handflächen vor dem Bauch nach oben wenden („Kissen tragen“), die Finger zeigen zueinander. „Kissen“ bis zur Brustmitte heben.
6. Handflächen nach unten drehen, dabei die Hände verschränken, Arme laufen nach vorne aus, Kopf senkt sich, Beugung mit geradem Rücken, Knie nachgeben, verschränkte Hände kommen im Bogen der Erde nahe, Knie können sich etwas strecken.
7. Die Finger lösen. Die Schulter so kreisförmig drehen, dass die Hände einen Bogen ausführen („Grasbüschel herausziehen“). Die Finger zeigen jetzt wieder zueinander; aufrichten aus leicht gebeugtem Knie leicht hinsetzen, Lendenwirbel, Brustwirbel, Halswirbel, Kopf, Arme gehen passiv mit („Honig“). Wenn der Oberkörper aufgerichtet ist, Hände heben, auseinander führen und neben der Brust zu offenen lockeren Fäusten ballen, Ellbogen zeigen nach hinten.
8. Hände öffnen, die Handflächen nach oben, Finger nach vorne. Fußimpuls, Körpermitte bewegt sich, Hände steigen spiralig bis 45° weit über den Kopf, strecken sich, Handflächen zeigen zueinander („sehen sich an“). Loslassen (aber dabei mit Händen oben bleiben)
9. Drehung aus der Schulter („Watte aus den Wolken drehen“), Körpermitte sinkt, Arme sinken, Handflächen zeigen zum Gesicht.
10. „Gesicht waschen“: je etwa 6x eine Richtung und die andere Richtung. Starker Druck im Gesicht (Gesichtsmuskeln), sehr leichter Druck (Hautgefühl), 2 cm Abstand: Gefühl von Energiefluss.
11. Körper zieht Hände weiter nach unten. Handflächen zum Körper, Ellbogen ziehen nach hinten, bis sich die Hände mit nach oben gewandten Handflächen neben der Brust befinden.
12. Handflächen so nach vorne drehen, dass die Fingerspitzen nach oben zeigen. Körper schiebt die Arme nach vorne. („Abgeben“)
13. Handflächen nach oben wenden und von den Fingerspitzen zur Faust schließen („einsammeln“). Lockere Fäuste zum Körper ziehen, bis sie sich neben der Brust befinden.
14. Körpergewicht ins rechte Bein verlagern, Hüfte dreht nach links, linker Fuß bleibt „leer“ am Boden. Linke Faust öffnen und die Handfläche nach vorne drehen. Linke Ferse anheben, kleiner Schritt, mit Ferse zuerst aufsetzen, Körpergewicht satt in den Bogen, der von den Beinen aufgespannt wird. Impuls aus dem hinteren Fuß, der die linke Schulter erreicht, Arm dreht spiralig nach vorn, Handfläche offen nach außen, „als wollte man etwas von sich weisen“ (ungünstige Vorstellung: „etwas wegdrücken“)
15. Linke Handfläche nach oben drehen und zur Faust schließen, sinken lassen, gleichzeitig sinkt die Körpermitte zurück nach rechts hinten, Schritt zurück zur Ausgangsstellung.
16. Gleiche Bewegung mit der rechten Hand und dem rechten Fuß wie 14 + 15
18. Fäuste öffnen, Handflächen abwärts wenden. Arme sinken zur Ausgangsstellung.
19. Gleiche Bewegung wie 1. und anschließend gleiche Bewegung wie 2.
20. Die rechte Hand auf den Bauch unterhalb des Bauchnabels legen, linke Hand auf die Brustmitte. Mit beiden Händen je etwa 12 x die zwei Stellen kreisend massieren. Ruhig und tief atmen. Anschließend die Arme bis zur Ausgangsstellung senken.
21. Die Luft im Mund gurgeln, den Unterkiefer lockern im Gelenk bewegen, die Zunge kreisen lassen, Speichel in Portionen schlucken. Die Zunge an den Gaumen drücken, Beckenboden anheben
22. Hände zurück auf den Unterbauch. Ausgangsstellung. Ausruhen. Hände zu den Oberschenkeln abstreifen. Einen eigenen Abschluss bilden: Ausstreichen von Nierenregion zum Fuß, über Arme streifen, über Gesicht und Hals