

## **Übungen:**

### **Grundstellung:**

Stelle dich mit bequem hin, die Füße sind dabei etwa schulterbreit auseinander, die Knie leicht beugen und das Becken aufrichten (so als würdest du dich auf die Kante eines hohen Hockers setzen), die Wirbelsäule gerade ziehen, die Schultern locker hängen lassen und den Kopf aufrichten, dabei das Kinn leicht zum Hals ziehen.

### **Die Übung des kleinen Drachen:**

1. Die Grundstellung einnehmen und nun weich seitlich mit den Hüften schwingen, dabei immer die Knie leicht gebeugt halten. Dies lockert die Beine und das Becken und stimuliert zusätzlich unsere Kraftzentrale im Lendenbereich. 10- 20-mal wiederholen.
2. Dann ruhig stehen bleiben, die Hände vor dem Unterleib in einander verschränken, die Handflächen zeigen nach oben. Die Hände bis zur Brust heben, dabei einatmen, dann wenden und weiterhin mit den Handflächen nach oben gegen die Decke strecken und hinterher sehen, dabei ausatmen. Die Hände da lassen wo sie sind, aber jetzt nach vorn sehen (das dehnt die Nackenmuskeln) und dabei einatmen. Zum Schluss die Hände im Bogen seitwärts nach unten führen und dabei ausatmen. Diese Übung mindestens 4-mal wiederholen.
3. S. 1. Die Hüften schwingen.
4. Die linke Hand mit der Handfläche nach oben über den Kopf führen, so als wenn du den Himmel stützen möchtest (Fingerspitze zeigt zur Mitte), die rechte Hand stützt etwas seitlich vom Körper die Erde (Fingerspitzen zeigen nach vorn), dabei einatmen.  
Der Körper sollte dabei etwas diagonal gedehnt werden, damit sich die inneren Organe an einander reiben und besser durchblutet werden. Die Hände sinken lassen und dabei ausatmen. Danach die Seiten wechseln, jeweils mindestens 2 Wiederholungen.
5. S.1. Die Hüften schwingen
6. Die Arme seitlich ca. 45° heben, darauf achten, dass die Schultern locker sind und nicht nach hinten gezogen werden. Die Hände so drehen, dass die kleinen Finger nach vorn-oben gewendet werden. Das erzeugt auf der Ellenseite des Unterarmes und auf der Handkante eine leichte Dehnung. Dabei über die linke Schulter so weit zurück schauen wie möglich, die Augen gehen auch soweit, wie möglich mit, dabei einatmen. (Dies lockert den Nacken und beugt Wind-Erkrankungen vor) Die Hände sinken lassen und wieder nach vorn schauen, dabei ausatmen. Danach

nach rechts schauen und die Übung jede Seite mindestens 2-mal wiederholen.

7. Die Hände vor dem Unterleib zusammen bringen, dass die Handflächen nach oben zeigen und die Fingerspitzen vor einander stehen, einatmen und die Hände dabei bis zur Brust heben. Dann die Handflächen nach vorn wenden und beide Hände nach vorn drücken, als wolltet ihr einen Elefanten weg schieben, dabei ausatmen. Die Handflächen wieder nach oben drehen und die Hände zur Brust ziehen, dabei einatmen. Danach die Handrücken nach oben drehen und die Hände nach unten zum Dantien drücken, so als wolltet ihr einen Ball unter Wasser drücken, dabei ausatmen.
8. Die Hände, wie gerade beschrieben wieder bis zur Brust heben, danach jedoch nach beiden Seiten jeweils einen Elefanten weg schieben und dabei ausatmen. Die Handflächen wieder nach oben wenden und zur Brust zurück bewegen, einatmen. Anschließend wieder den Ball unter Wasser drücken und ausatmen. Die Übungen 7. Und 8. im Wechsel jeweils mindestens 3-mal ausführen.
9. Zum Schluss, die Energie ins Dantien leiten. Dabei hebst du die Hände seitlich bis über den Kopf, so als wolltest du dir eine große Menge Qi – Energie schnappen. Dabei einatmen. Die Hände mit den Handflächen nach unten vor der Mittellinie des Körpers abwärts bewegen und dabei ausatmen. 3 Wiederholungen, danach die Hände auf das Dantien legen (2 Finger breit unterhalb vom Bauchnabel) und kurz in der Ruhe bleiben.

### **Entspannungsübung der Holzdrachen**

Diese Übung ist klasse, wenn man richtig wütend ist, kribbelig oder einfach mal Dampf ablassen möchte.

Stelle dich wieder in die Grundstellung (s.o.).

Variante 1: Balle die Hände zu Fäusten und lege sie an deine Hüften, die Daumen zeigen nach oben. Dann schau so wütend wie du nur kannst und stoße die Hände abwechselnd nach vorn. Dabei atmest du immer wenn eine Faust nach vorn geht scharf, also mit Druck aus, so als wäre es sehr anstrengend. Achte dabei auf deinen Ellbogen, der muss immer leicht gebeugt bleiben, sonst leidet das Gelenk. Mache diese Übung so oft, bis der innere Druck nachgelassen hat.

Variante 2: s.o. aber mit einem lauten Kampfschrei

### **Das Mudra des Mönches**

Das Lotos-Mudra (Symbol der Reinheit):

Lege die Hände vor der Brust so zusammen, dass sich nur die Handkanten und Fingerkuppen berühren (Lotosknospe). Dann öffne die Hände, die Spitzen der kleinen Finger und die Außenkanten der beiden Daumen bleiben im Kontakt: die anderen Finger spreize so weit wie möglich nach außen (offener Lotos).

Nach 4 tiefen Atemzügen schließe die Hände wieder zur Knospe, dann drücke die Finger nach innen zwischen die Hände, so dass sich die Nägel der mittleren Finger berühren, dann die Finger- und schließlich die Handrücken. Die Hände dort einige Atemzüge entspannt hängen lassen und auf dem gleichen Weg zurück wieder zur Knospenposition und zum offenen Lotos. Mehrmals wiederholen.

Diese Mudra wirkt auf das Herzchakra (Energiezentrum im Herzbereich) und ist ein Symbol für die Reinheit des Herzens. Man kann es immer praktizieren, wenn man sich ausgelaugt, ausgenutzt, unverstanden oder einsam fühlt.