



Chinesischer Morgengruß

Eine Sequenz aus dem Tai Chi

Zeitdauer:

- 1-2 Minuten

Rahmenbedingungen:

- Im Büro durchführbar
- Alleine im Zimmer oder im Freien

Für wen geeignet:

Für Menschen,

- die sich gerne inspirieren lassen, indem sie nachspüren, welche Bedeutung bestimmte Worte im jeweiligen Moment für sie haben
- die Freude an einem ruhigen, langsamen, ausgreifenden Bewegungsabfolge haben
- die Verspannungen im Rücken oder Nacken haben und denen daher eine Dehnung dieser Partien gut tut.

Ursprung:

- Tai Chi
- Etwa zwei Jahre lang habe ich selbst 1-mal pro Woche an einem Tai Chi Kurs teilgenommen und habe seither keine Rückenschmerzen mehr. Diese spezielle Übung habe ich von einer Trainerkollegin gezeigt bekommen.

Nutzen:

- Innehalten
- Dehnen der Oberkörper-Muskeln
- Leichter Atemfluss

Ablauf:

Im Folgenden finden Sie jeweils

- in *kursiver Schrift*, ein oder mehrere Wörter, die Sie laut oder leise in Gedanken aussprechen können;
- darunter in normaler Schrift eine Beschreibung der Bewegungen, die während des Sprechens/Denkens dieser Sätze auszuführen ist.

Ich öffne das Fenster.

Die leicht zur Faust geballten Hände sich vor der Brust begegnen lassen und dann beide Arme weit nach oben kreisförmig öffnen.

Ich schaue mich um.

Beide Arme weit nach vorne ausstrecken und dann die ausgestreckten Arme zusammen mit dem Oberkörper langsam nach rechts und links drehen. Danach wieder zur Mitte kommen.

Feuer!

Mit über den Kopf ausgestreckten Armen hoch springen.

Wasser!

Sich bücken und mit den Fingern die Bewegung von Wellen imitieren.

Ich nehme mir was ich brauche.

Mit dem Oberkörper wieder hochkommen und mit den Armen und Händen einholende Handbewegungen machen, als ob man etwas zu sich heranholen würde.

Ich mische es.

Kreisende Bewegungen mit den Händen auf dem Bauch ausführen.

Auch etwas für die Pflanzen und Tiere.

Die Arme leicht anziehen und die Finger der waagrecht ausgestreckten Hände leicht auf und ab bewegen.

Ich umarme meinen Tiger.

Sich selbst umarmen und dabei den Oberkörper leicht hin und herdrehen.

Der Lotus geht auf

Hände vor der Brust falten. Die gefalteten Hände vor dem Gesicht über den Kopf führen, dort auseinanderziehen und dabei die Handflächen nach oben richten.

und ich kehre zurück zum Berg.

Die geöffneten Arme mit nach oben gerichteten Handflächen kreisförmig auf einander zubewegen und die Handflächen über dem Kopf schließen Die geschlossenen Handflächen zuerst vor dem Oberkörper nach unten vor die Brust ziehen und dort anhalten.