

„Corona“ – Energiepaket

1. Beim Erwachen: „Ein heller Geist sieht die ganze Welt im hellen Licht!

Mentalsatz: „*Ich öffne die Fenster meines Herzens und lasse die Sonne herein*“

Zu Hause: Energiewäsche vor dem Spiegel

Haarwäsche:

- Ich streiche mir mehrere Male mit beiden Händen von vorne nach hinten über den Kopf.
- Berühren dabei mit den Fingern nur sanft und leicht die Haare.

Nutzen: Am Haupt befinden sich viele Nervenbahnen, die dabei aktiviert werden.

Gesichtswäsche

- Massiere sanft das Gesicht mit deinen Händen.
- Versuche dabei die Energie zwischen den Händen wahrzunehmen.

Augapfelmassage

- Massiere sanft mit Zeige- und Mittelfinger beide Augäpfel.

Augenbrauenmassage

- Massiere sanft mit den mittleren Knöcheln der Zeigefinger links und rechts ein paar Mal beide Augenbrauen.

Nasenmassage

- Dasselbe mache ich beim Nasenansatz neben den Augenhöhlen.
- Dann fahre ich mit gestreckten Zeigefingern, nach oben gerichtet, links und rechts der Nase entlang.

Kiefermassage

➤ Zuerst massiere sanft mit dem rechten Zeigefinger entlang die Zone oberhalb der Oberlippe. Anschließend und anschließend mit dem linken Zeigefinger die unterhalb der Unterlippe.

Kiefergelenksentspannung

- Setze Dich bequem auf einen Stuhl.
- Lege die rechte Hand auf die rechte, die linke Hand auf die linke Wange. Platziere die Hände so, dass der Daumen unter am Kieferknochen liegt, der Zeigefinger vor dem Ohr und die restlichen Finger auf der Wange liegen.

- Schiebe nun ganz langsam, leicht und sanft die Hände soweit es geht Richtung der Schläfen. Du spürst, wie die Muskulatur des Kiefergelenks mitgeht. Schiebe sie so lange nach oben, bis du merkst, dass es nicht weiter geht.
- Schiebe dann die Hände sanft in Richtung Kinn. Das ist die Entspannungsrichtung. Spüre, wie sich die Muskulatur des Kiefergelenks lockert.
- Löse langsam die Hände von den Wangen.
- Wiederhole diese Übung nach Bedarf, wenn du das Gefühl hast, dass die Muskulatur noch immer angespannt ist.

Zusatznutzen: Hartnäckige Kopfverspannungen werden dabei gelöst.

Gähnen

- Öffne leicht den Mund und ertaste beidseitig die Kieferknochen mit den Fingerspitzen beider Hände. Tue, als ob du gähnen müsstest und massiere dabei leicht die Kieferknochen.
- Gebe dabei ruhig Gähngeräusche von dir und wiederhole diese Übung drei- bis sechsmal.
- Aus dem forcierten Gähnen wird bald ein richtiges Gähnen. Du wirst spüren, wie gut das tut!

Nutzen: Gähnen unterstützt unsere Konzentrationsfähigkeit, entspannt Gesichts- und Kopfbereich. Es verhilft zu entspanntem Sehen und Denken und stärkt die Atmung. Es wirkt ähnlich einem Seufzer entlastend, lösend und entspannend für den ganzen Körper. Es bringt zusätzlich Sauerstoff in Lunge, Körper und Gehirn.

Den Energiestrom einschalten

- Stehe in aufrechter, lockerer Haltung.
- Atme während der gesamten Übung tief ein und aus.
- Lege die Fingerspitzen einer Hand halbkreisförmig um den Nabel; der Daumen zeigt dabei nach oben.
- Lege nun den Zeigefinger der einen Hand auf die Mulde über der Oberlippe und den Mittelfinger auf den Punkt, der genau in der Mitte unter der Unterlippe liegt.
- Reibe nun etwa eine halbe Minute auf diesen Reflexpunkten hin und her, und wechsle dann die Hände. Reibe sie ebenfalls eine halbe Minute lang hin und her.
- Lasse nun die Finger um den Nabel liegen, und rubble nun mit den anderen Hand das untere Ende des Steißbeines, während du weiter tief ein- und ausatmest.
- Wechsle ebenfalls nach einer halben Minute die Hände.

Nutzen: „Knipst“ Licht im Gehirn an, angestrengte Augen werden wieder fit.

Zauberpunkt

- Du legst Zeige- und Mittelfinger der linken Hand auf die Innerseite des rechten Handgelenks und massierst sanft diesen Punkt.

Nutzen: Wenn es einem körperlich nicht gut geht, und wenn ich die Sucht nach Süßem überwinden will. (2x täglich 4-12 Minuten).

2. Aufwärmen im Büro

Mentalsatz: „*Alles ist in Fluss – auch ich bin dabei*“

Kopfkreisen

- Du drehst den Kopf im langsamen Kreise zuerst in die eine, anschließend in die andere Richtung.
- Fließender, entspannter Atem unterstützt dabei die drehende Bewegung.“

Achtung: Sei vorsichtig in der Bewegung, da im Nacken die Nerven sehr sensibel reagieren.

Schulterkreisen

- Kreise entspannt beide Schulter gleichzeitig rückwärts und dann wieder vorwärts.
- Unser Atem ist dabei gleichmäßig fließend und entspannt.

Nutzen: Stärkt die Beweglichkeit der Schultern und hilft den Nackenbereich zu entspannen.

Arme kreisen

- Du stehst hüftbreit und locker in den Knien.
- Du kreist nun mit ausgestreckten Armen gleichzeitig von vorne über oben nach hinten.
- Die Ellbogen bleiben dabei gestreckt.
- Du machst die Übung mindestens 50x.

Nutzen: Die Übung verbessert die Atmung, stärkt den Lungenmeridian. Außerdem wächst der Mut bei Ängstlichen. Es verbessert sich das Immunsystem und hilft bei regelmäßiger Anwendung zur Vorbeugung bei Erkältungen.

Händekreisen

- Du drehst abwechselnd die Hände links, recht, nach vorne und nach hinten.

Hüftkreisen

- > Bewege abwechselnd rechtes und linkes angewinkeltes Bein zuerst in kleinen, dann größer werdenden Kreisen von innen nach außen und dann von außen nach innen.
- > Wichtig ist eine Gleichmäßigkeit und jeder in seinem möglichen Radius.

Kniemassage

- Bei leicht abgewinkelten Knien massiere beide Knie in sanften Kreisen.

Fußkreisen

- Du stehst abwechselnd auf einem Fuß und bewegst den anderen angehobenen Fuß links, recht nach vorne und nach hinten.

Mobilisierungstechniken

- Vom Fuß beginnend:
- Du bewegst/dehnst den Fuß nach vorne und nach hinten – auf beiden Seiten
- Du kantest den Fuß nach links / nach rechts – ebenfalls auf beide Seiten
- Du schwingst locker das untere Bein und testest gleichzeitig deinen Stand – links / rechts
- Du legst die Hände auf das Knie und drehst es ganz leicht – links / rechts
- Du bewegst die Hüften im „Lambada-Stil“ – langsam und locker (Achtung!!)
- Du schwingst mir den Beinen in lockeren, langen Schwüngen
- Du verschränkst die Arme gekreuzt über der Brust und bewegst / drehst diesen Bereich
- Langsam und vorsichtig zur Seite
- Du streckst / dehnst den Hals seitlich (vorsichtig) – der Arm der anderen Seite dehnt nach unten.

3. Am Arbeitsplatz zur Konzentrationssteigerung

Gehirnknöpfe

- Massiere leicht den Bauchnabels mit Zeige – und Mittelfinger und zeitgleich die beiden Grübchen unterhalb des Brustbeins Daumen und Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand.
- Nach mindestens ca. 30 Sekunden wechselst Du die Hände.
- Wenn Du Zeit hast, mache dies solange und so oft, bis Du das Gefühl bekommst, das Du etwas spürst.

Nutzen: Bewirkt eine intensive Energieversorgung des Gehirns. Wir zentrieren uns damit und schalten energetisch die beiden Gehirnhälften ein. Das Blickfeld rechts/links wird erweitert. Wir nehmen die Umwelt besser wahr und sind wach im Unterricht und bei der Arbeit. Stärkt den Nierenmeridian und unterstützt damit die „Batterie des Körpers“ beim Aufladen

Erdknöpfe

- Wir berühren mit den Zeige- und Mittelfingern der einen Hand den oberen Rand des Schambeins und mit denselben Fingern der anderen Hand die untere Mitte der Unterlippe.“

Nutzen: Stützt unsere Erdverbundenheit, verbindet energetisch die beiden Körperhälften Oben/unten. Hilft in der Früh, wenn man „nicht aus dem Bett kommt“.

Raumknöpfe

- Wir berühren mit den Mittel- und Zeigefingern der einen Hand den oberen Steißbeinrand und mit den zwei Fingern der anderen Hand die mittlere Oberkante der Oberlippe.

Nutzen: Wir zentrieren damit die räumliche Wahrnehmung der Augen, die Übergänge von Nah auf fern und fern auf nah. Verbindet energetisch vordere und hintere Körperhälfte. (Gut für Abschreibarbeiten von Tafel oder Flipchart)

Zusatznutzen: Unterstützt bei Ein- und Durchschlafproblemen.

Die Thymusdrüse klopfen (Huna)

- Du klopfst leicht und rhythmisch mit lockerer Faust den Brustbereich ca. 5 Zentimeter unter dem Schlüsselbein inmitten der Lungengegend des Brustbeines.
- Klopfe dabei solange und so stark, wie es dir angenehm ist, aber in der Regel nicht öfters als 5 – 10 mal.

Nutzen: Das Klopfen wirkt entspannend und unterstützt den Bereich des Herzchakras, sich zu entfalten und unser Wohlgefühl zu stärken. Es stimuliert die Thymusdrüse, die für das Immunsystem des Körpers eine wichtige Rolle spielt.

Die liegende Acht – Unendlichkeitszeichen fördert Geistesblitz

- Stehe aufrecht, strecke den linken Arm nach vorne aus, forme die Hand zu einer Faust, Daumen nach oben gestreckt. Zeichne mit dem Arm eine liegende Acht in die Luft.
- Folge mit den Augen dem Daumen; halte den Kopf dabei ruhig und lasse die Acht ganz groß werden.
- Tue es, bis es Dir leicht fällt.
- Wiederhole das ganze mit dem rechten Arm.
- Und noch einmal mit beiden Armen zusammen: lege dafür Daumen und Zeigefinger beider Hände so zusammen, dass sie ein Dreieck bilden. Schau durch die Öffnung und zeichne dabei wieder die liegende Acht in die Luft. Beginne in der Mitte, die vor der Nasenspitze liegt.
- Lasse die Acht immer größer werden, indem Du das Gewicht von einem Bein auf das andere verlagerst und den ganzen Körper einsetzt.
- Lasse zum Schluss die Bewegungen kleiner und kleiner werden, bis sich nur noch Hände und Augen bewegen.

Nutzen: Selbstvergessenes Achtmal entspannt - unendlich!

Ohrenenergie einschalten

- Du beugst im Stehen leicht die Knie, legst den rechten Arm an das rechte Ohr und zeichnest Arm an Kopf gepresst, immer von der Mitte nach oben beginnend waagrechte Achter in die Luft.
- Dann wechselst du die Seite.
- Male mindestens 10 Achter auf jeder Seite.

Nutzen: Erhöht Gehörfähigkeit.

Zusatznutzen: Dient zur Verbesserung der Konzentration, besonders für Zahlen.

Mentale Gehirnintegration

- Setze dich bequem auf einen Suhl ohne Armlehne. Sitz aufrecht ohne dich anzulehnen.
- Atme ein paar Mal tief durch und entspanne dich.
- Winkle die Arme im 45-Grad Winkel an. Die Ellenbogen zeigen dabei leicht nach außen, linke und rechte Handfläche liegen sich dabei gegenüber. Stelle dir nun die linke Gehirnhälfte in der linken und die rechte Gehirnhälfte in der rechten Handfläche vor.
- Bringe dann die Fingerspitzen beider Hände langsam zusammen, bis sie sich leicht berühren.
- Lege jetzt die Hände mit den berührenden Fingerspitzen in den Schoß. So können sich Deine beiden Gehirnhälften leicht synchronisieren.
- Schließe deine Augen und konzentriere dich für mindestens eine Minute auf deine Hände, bis du neue Energie und Klarheit und zugleich Gelassenheit in dir wahrnimmst.

Nutzen: Die Fingerspitzen sind in höchstem Maße energiegeladen > Gleichgewicht!

4. Energievolle Atem- und Entspannungsübungen

Den Zentralmeridian „spülen“

- Stehe in aufrechter, gerader Haltung.
- Nimm dir einen Moment Zeit, um den Energiefluss deines Zentralmeridians zu spüren, der vorne über die Körpermitte verläuft. Fahre dazu mit geöffneter, dem Körper zugewandter Hand im Abstand von etwa fünf Zentimetern vor der Körpermitte von unterhalb des Nabels aufwärts bis unter die Unterlippe. Spüre die Wärme und Energie, die von deinem Körper ausgeht.
- Stelle dir beim Einatmen eine Energiefontäne vor, die an deinem Körper hochsteigt, und erlaube der Fontäne beim Ausatmen auf die Erde zurück zu fallen. Lasse deine Hand diese Vorstellung begleiten.
- Führe diese Bewegung mehrmals langsam und ganz bewusst aus. Spürst du ein leichtes Kribbeln in der Hand? Das ist die Meridianenergie. Vielleicht kannst du auch feststellen, wie du einen klaren Kopf erhältst.

Beende die Übung mit einer Aufwärtsbewegung, und ziehe die Hand einfach zur Seite weg, bevor du sie zum letzten Mal sinken lässt

Wechselatmen mit der Nase

- Sitze oder stehe aufrecht und entspannt.
- Lege deine Zunge an den Gaumen.
- Halte ein Nasenloch zu, und atme mit dem anderen ein. Lasse los und halte beim Ausatmen das andere Nasenloch zu.
- Wiederhole dies dreimal.
- Wechsle die Seiten: Atme zuerst mit dem einen Nasenloch ein, durch das du ausgeatmet hast, und atme durch das Nasenloch aus, durch das du eingeatmet hast.
- Führe auch auf dieser Seite drei Wiederholungen aus.
- Spüre dabei, wie du dein Zwerchfell benützt, indem sich die Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt.

Nutzen: Sie werden entspannter und können sich besser konzentrieren.

Nackenstärkung:

- Du greifst zuerst mit der rechten Hand über den Kopf zur linken Schläfe und drückst sanft den Kopf in die Handfläche.
- Die linke Hand hängt entspannt seitlich am Körper herab.
- Du atmest tief und bewusst ein und drückst dabei den Kopf mit verstärktem Druck gegen die offene rechte Handfläche.
- Bei jedem Ausatmen wird dein Arm mehr und mehr gestreckt. Das Ausatmen unterstützt dich beim Dehnen.
- Du hältst den Druck gegen die Handfläche mindestens 3 Atemzüge lang.
- Du wechselst die Seite und rückst jetzt mit dem Kopf gegen die linke Handfläche.
- Du atmest ebenfalls 3x den Rhythmus und die Dehnung des rechten Armes.
- Dann legst du die offene Handfläche rechts oder links auf die Stirn und drückst ebenfalls 3 Atemzüge dagegen.
- Zum Schluss legst die verschränkten Handflächen auf den Hinterkopf und atmest 3 Atemzüge den Kopf gegen den Widerstand.

Atmen über Nacken:

- Du atmest mit Kopf und Blick gerade nach vorne jeweils ein. Die Hände sind seitlich 90 Grad ausgestreckt, die Handflächen zeigen nach unten.
- Du atmest, den Kopf langsam nach links drehend, aus, die linke Handfläche dreht sich nach oben.
- Du atmest, den Kopf zur Mitte drehend wieder ein, die linke Handfläche dreht sich wieder nach unten.
- Du atmest, den Kopf nach rechts drehend, aus, die rechte Handfläche zeigt dabei wieder nach oben.
- Du wechselst in diesem Rhythmus Atem und Bewegung mindestens 5x.
- Die Bewegungen sind sehr langsam, das Atem bewusst und tief.

„Eulen-Übung“

- Packe den oberen Teil des linken Schultermuskels fest mit der rechten Hand.
- Atme tief ein. Atme aus und drehe dabei den Kopf von der Hand weg, bis du über die rechte Schulter schaust.
- Atme ein und bringe den Kopf wieder zurück.
- Atme tief aus, und lasse dabei das Kinn langsam Richtung Brust sinken.
- Atme ein und hebe dabei den Kopf wieder an.
- Wiederhole die Übung 3x.
- Packe nun den oberen Teil der rechten Schulter fest mit der linken Hand, und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Nutzen: Steigert die Konzentration am Computer, verbessert Aufmerksamkeit und Gedächtnis

Erdungsübung

- Stelle dich aufrecht hin, die Füße sind hüftbreit auseinander. Nimm mit den Füßen bewusst Kontakt zum Boden auf, nach Möglichkeit mit geschlossenen Augen oder mit dem Blick ins Leere.
- Nimm wahr, wie du stehst. Spüre, ob dein Gewicht auf dem linken oder rechten Fuß liegt.
- Atme langsam und bewusst ein und spüre, wie sich Schulterm und Arme entspannen.
- Wenn Gedanken kommen, lasse sie wie Wolken vorbeiziehen.
- Atme jetzt immer tiefer und tiefer. Spüre den Atem im Bauch, in den Hüften und zuletzt in den Knien.
- Atme tief ein und aus, stelle dir dabei vor, wie du beim nächsten Einatmen Kraft aus der Erde ziehst und mit dem jedem Ausatmen Wurzeln von den Füßen in den Boden wachsen.
- Hebe nun mit dem Einatmen langsam den gestreckten linken Arm von vorne über den Kopf. Deine Aufmerksamkeit geht dabei ins rechte Bein hinunter bis in die rechte Fußsohle. Mit dem Ausatmen senke den Arm wieder nach vorne. Dabei geht die Aufmerksamkeit in beide Beine bis in die Füße.
- Wiederhole dasselbe mit dem rechten Arm und dem anderen Bein.
- Am Ende jeder Übung bis du gedanklich in diagonaler Verbindung der beiden Körperhälften. Übe so im Wechsel jede Seite 5-mal.
- Beobachte am Ende, ob sich etwas an deinem Stand geändert hat. Vielleicht fühlst du dich schon mehr im Gleichgewicht. Mehr mit dem Boden verbunden sein, verwurzelt.

5. Energie vor der Mittagspause

Nilpferd

- Du stehst hüftbreit, die Füße zeigen gerade nach vorne. Die Knie sind gebeugt.
- Du schwingst die gestreckten Arme abwechseln nach vorne und nach hinten. Ein Arm ist dabei immer vorne, der andere gleichzeitig hinten.
- Die Knie federn leicht dabei, und du schwingst die Arme, bis du die Spannung bis in die Fingerspitzen spürst.

Nutzen: Die Übung steigert die Lebenskraft und balanciert den Schultergürtel. (Jede Seite ca. 50x.)

Überkreuzbewegungen

- Stehe aufrecht und entspannt. Die Knie sind nicht ganz durchgedrückt, die Arme hängen locker an den Seiten.
- Bringe langsam und bewusst die linke Hand und das rechte Knie zusammen, wobei du das linke Knie soweit anhebst, dass du mit dem Oberkörper ziemlich aufrecht bleibst.
- Senke Arm und Bein wieder ab und führe die Bewegung mit dem rechten Hand und dem linken Knie aus.
- Wechsle immer weiter die Seiten und übe in gleichmäßigem Rhythmus, bis die Bewegung mühelos und leicht gelingt, mindestens jedoch 20x.
- Zur Bewegungsverbesserung kannst du deine Ellbogen zu den Knien bringen.
- Zusätzlich wandert dein Blick abwechselnd 5 x in die linke obere Ecke und dann in die rechte. Der Kopf schaut dabei gerade aus.
- Zum Schluss machst du die Bewegung auch nach hinten zu den Fersen.

Nutzen: Die Übung aktiviert die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften. Die Atmung wird verbessert, zusätzlich wird die Denk- und Merkfähigkeit erhöht.

Golden Twist

- Du stehst im hüftbreiten Stand und drehst den Oberkörper mit ausgestreckten Armen seitlich, wobei die Hüfte konstant bleibt.
- Du atmest dabei so, dass beim Einatmen die Zunge den Gaumen berührt und beim Ausatmen wieder entspannt. (Teil 1)
- Du stehst im hüftbreiten Stand und drehst den Oberkörper mit ausgestreckten Armen seitlich, wobei die Hüfte konstant bleibt.
- Du schiebst den Kiefer immer gegenverkehrt in die andere Richtung, als sich der Oberkörper bewegt.

Karate – Willi

- Du stehst in geschlossener Fußstellung, die Arme liegen am Körper, die Hände liegen leicht geöffnet an der Schulter.
- Du streckst gleichzeitig den rechten Fuß gestreckt und den linken, angewinkelten Arm zur Seite.
- Anschließend wechselst Du die Seite – linkes Bein, rechter Arm.

Nutzen: Synchronisiert und zentriert die beiden Gehirnhälften.

6. Nach dem Essen zur besseren Verdauung

Massieren der Oberschenkel

- Stehe im etwas mehr als schulterbreitem Stand, die Füße sind parallel zueinander.
- Beuge den Oberkörper nach vorne, bis du mit den Händen die Innenseiten der Oberschenkel erreichst. Der Rücken rundet sich dabei leicht, Hüft- und Kniegelenke beugen sich ein wenig.
- Massiere jetzt mit locker geballten Händen oder mit den Fingerkuppen die Innenseiten der Oberschenkel. Massiere sie mehrfach aufwärts und abwärts und zwar so kräftig, dass sie langsam warm werden.
- Massiere in gleicher Weise die Außenseiten der Oberschenkel. Fange mit der Taille an und massiere von hier aus so lange kräftig hinunter bis zu den Kniegelenken und wieder hinauf, bis sich angenehme Wärme ausbreitet.
- Richte dich wieder auf und massiere mit beiden Händen kräftig den Bereich rechts und links der Lendenwirbelsäule – von oben nach unten, von ein nach außen und wieder zurück, bis alles ganz warm wird.
- Massiere mit locker geballten Fäusten die unteren Rippen.

Nutzen: Aktiviert das ganze Lymphsystem und hilft dabei, den Körper zu entschlacken. Außerdem wird der Energiestrom zu Dünn- und Dickdarm verbessert.

Verdauung fördern – bei Blähungen und Völlegefühl

Klopf-Übung

- Du kannst diese Übung wahlweise im Sitzen oder im Stehen durchführen.
- Klopfe rhythmisch mit Zeige- und Ringfinger der rechten Hand auf den Akupunkturpunkt, der auf der linken Körperseite seitlich am Brustkorb etwa zehn Zentimeter unter der Achsel liegt. Klopfe gleichzeitig mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger der linken Hand den „Gehirnknopf“, der in der weichen Mulde unterhalb des Schlüsselbein links vom Brustbein liegt.
- Klopfe mit beiden Händen ca. 50x. Klopfe so, dass es nicht weh tut.
- Wechsle Hände und Körperseite und klopfe erneut 50x.

Nutzen: Der Energiefluss im gesamten Meridiansystem wird angeregt und harmonisiert, der Stoffwechsel wird in Gleichgewicht gebracht.

Selbsthilfe bei Verstopfung

Massieren der äußeren Oberschenkel

- Stehe aufrecht oder setze dich auf einen Stuhl.
- Rubble gleichzeitig mit beiden Händen die Außenseiten der Oberschenkel; du kannst dazu die ausgestreckten Finger oder locker geballte Fäuste benutzen. Beginne oberhalb der Knie und rubble dann mit mittlerem bis festem Druck, je nachdem wie druckempfindlich du bist, aufwärts bis zu den Hüftgelenken und wieder abwärts.
- Wiederhole die Übung ungefähr 20x, bei Bedarf öfter.

Nutzen: Regt die Darmtätigkeit an, besonders früh morgens.

7. Entgiftungs-QiGong - Das goldene Qi durch den Körper schicken

Eröffnung (5 x)

- In einer Bewegung die Hände vor der Brust falten, waagrecht öffnen und schließen (in Ziehharmonikaform)
- Es werden vor allem die Unterarme bewegt, die Oberarme bleiben möglichst unbewegt.

Der goldene Drache schüttelt seinen Schwanz (18 x)

- Die gefalteten Hände werden in Brusthöhe waagrecht zuerst nach links und dann nach rechts geführt (kein Kreis!)
- Es werden vor allem die Unterarme bewegt, die Oberarme fast nicht.
- Die Übung endet vor der Brust.

Der Pfau nickt mit dem Kopf (18 x)

- Die gefalteten Hände schwingen von der Mitte der Brust in einem Bogen nach oben (Schlüsselbein) und nach unten (Unterbauch).
- Nicht nur die Handgelenke bewegen, sondern auch die Unterarme.

Übergang (5 x) wie bei Eröffnung

- In einer Bewegung die Hände vor der Brust falten, waagrecht öffnen und schließen (in Ziehharmonikaform)
- Es werden vor allem die Unterarme bewegt, die Oberarme bleiben möglichst unbewegt.
- Beim 5. Mal die Hände nach oben, bis zur Schulterhöhe heben, nicht mehr falten, sondern übergehen zu

Tempelduft (18 x)

- Die Hände vor der Brust in Schulterhöhe ziehen, Handflächen bis auf Abstand von 10cm einander nähern.
- Die Hände in einem Bogen nach außen bis in Hüfthöhe senken und wieder anheben.
- Die Handflächen berühren sich nicht mehr, sie zeichnen einen Eifelturm.
- Handflächen nicht nach außen drehen, sondern sie sollen nach unten gewendet enden.
- Ellenbogen nicht ganz strecken.

Die Handflächen streichen über die Gitarrensaiten (18 x)

- Die Handflächen zeigen in Brusthöhe nach unten.
- Führe sie waagrecht vor dem Körper seitwärts bis zu einem Winkel von 45Grad und wieder zurück zur Mitte. (Klavierspielen)
- In Mittelstellung sollen die Hände einander nicht berühren.

Der Mönch teilt sein Essen aus (18 x)

- Die Handflächen sind in Brusthöhe nach oben gedreht.

- Du führst die Hände waagrecht vor dem Körper seitwärts bis zu einem Winkel von 45 Grad und wieder zur Mitte zurück.
- Auch hier berühren die Hände in Mittelstellung einander nicht.

Der Wind streicht über die Blätter der Seerosen (18 x)

- Die Handflächen sind parallel zueinander in Abstand von 20 cm vor der Brust, die Daumen zeigen nach oben.
- Du führst die Hände waagrecht (kein Kreis) vor der Brust hin und her.
- Du beginnst nach links und endest immer an der Schulterkante.
- Nicht nur die Handgelenke, auch die Unterarme bewegen.

Yin-Yang-Drehen nach links (18 x)

- Die Handflächen sind im Abstand von 20 cm aufeinander gerichtet und zeigen mit dem Daumen nach oben.
- Du bewegst sie in Ellipsenform (oben und unten lang, seitlich kurz) zwischen Schulter- und Hüfthöhe vor dem Körper von oben in Links-Richtung.
- Die Handflächen sind immer parallel und kreisen zwischen Schulter und Hüfte und nicht über den Körper hinaus.

Yin-Yang-Drehen nach rechts (18 x)

- Die Handflächen sind im Abstand von 20 cm aufeinander gerichtet und zeigen mit dem Daumen nach oben.
- Du bewegst sie in Ellipsenform (oben und unten lang, seitlich kurz) zwischen Schulter- und Hüfthöhe vor dem Körper von oben in Rechts-Richtung.
- Die Handflächen sind immer parallel und kreisen zwischen Schulter und Hüfte und nicht über den Körper hinaus.

Auf dem Meer rudern (18 x)

- Du bildest in Hüfthöhe mit jeder Hand eine Faust und führst sie zeitlich bis in Brusthöhe, wo die die Fäuste geöffnet und nach unten zeigend stopst.
- Du führst die geöffneten Hände wieder vor dem Körper zur Hüfte, wo sie als Fäuste ankommen. (Rudern!)
- Arme nicht ganz strecken, Oberkörper nicht bewegen.

Das Gebot im Kreise drehen (18 x)

- Die Handflächen zeigen beide geöffnet nach unten.
- Eine Hand kreist über der anderen in Ellipsenform vor der Mitte der Brust in Abstand von einer Faustbreite. (Wolle wickeln!)

Der Mönch gleitet über das Meer (18 x)

- Du schwingst beide Unterarme – rechter über dem linken – nach links beginnend vor dem Körper in einem Bogen (Baby hutschen!)
- Dein Oberkörper ist ruhig, rechte Handfläche über der linken halten, nicht verschieben!

Den Wind ins Ohr schicken (18 x)

- Die geöffneten Handflächen werden von der Hüfte zu den Ohren gehoben.
- Die Handflächen schauen dabei zum Körper und enden mit den Fingerspitzen nach hinten (Ohrenschützer!)
- Die Mitte der Handfläche (Energiepunkt Laogong) muss in der Endstellung gegen den Gehörgang gerichtet sein!
- Hände berühren Ohren und Körper nicht.
- Die Hände bleiben beim Senken vor dem Körper und werden nicht hinten geschüttelt!

Den goldenen Strahl ins Auge schicken (18 x)

- Die Hände vor den Hüften zu „Entenschnabeln“ formen, Mittelfingerspitzen berühren einander nicht.
- Die „Brille“ in einem vertikalen Halbkreis an die Augen heben, durchschauen, wieder vorne zu den Hüften senken (Operngucker!).
- Augen, Kopf, Körper nicht mit den Fingern berühren! Augengläser vorher abnehmen!

Kreuzpendeln der Hände (18 x)

- Beide Hände sind vor dem Körper, die geöffneten Handflächen schauen zum Körper.
- Rechte Hand ist vorne, die linke näher zum Körper.
- Deine Unterarme pendeln sich kreuzend locker vor und seitwärts des Körpers.
- Nicht zu weit pendeln, max. 45 Grad.

Schlußritual

- Du faltest die Hände vor dem Brustbein, die Fingerspitzen zeigen nach oben, die Augen sind offen oder locker geschlossen. (3 min.)
- Du senkst die Hände bis in Schenkelhöhe, hebst die Hände wieder seitlich bis in Schulterhöhe, formst dabei leicht eine Faust und atmest durch die Nase ein.
- Du öffnest die Faust wieder und senkst sie bis zur Hüfthöhe. (einige Male)
- „Hände waschen“
- „Gesicht waschen“
- „Haare kämen“
- Die Hände streichen von der Brust abwärts, über den Bauch, das Kreuz, Beine mehrmals von oben nach unten streichen.
- Sich mit gefalteten Hände vor der Brust verneigen.
- Einige Minuten locker herumgehen.

8. Kraft tanken für den Nachmittag

„Sonne und Mond mit der Tragstange halten“ (Qi Gong –Übung)

Ich stehe in einem festen, geerdeten hüftbreitem Stand, die Knie sind leicht gebeugt.
Ich breite die Arme seitlich aus, sinke in die Hocke und greife mit den Händen in eine leicht Wolke von Energie. Indem ich mich wieder erhebe, bewegen sich auch die Hände, mit den Handflächen nach oben gerichtet nach oben, bis in Schulterhöhe.
Ich breite die Hände mit einem Gefühl der Fülle links und rechts zur Seite.
In meinen Handflächen, nach oben gerichtet, trage ich Sonne und Mond mit der Bewegung einer Waage.
Ich drehe die Hände über den kleinen Finger bis zum Daumen nach unten. Handflächen schauen jetzt zur Erde.
Ich dehne die Arme bis in Fingerspitzen und atme dreimal durch diese ein und aus.
Ich sinke in die Knie und entspanne die Arme über die Schultern, indem ich sie zum Körper zurückführe.
Ich steige wieder von den Fußsohlen beginnend über das Becken und strecke Oberarme und Unterarme langsam und drücke schließlich die Handflächen nach außen.
Ich wandere mit meiner Aufmerksamkeit in meine Handflächen und atme dreimal ein und aus.
Ich entspanne wieder die Arme von den Schultern beginnend und beuge den Oberkörper langsam und leicht nach vorne. Den Arme wandern über den Kopf leicht gestreckt mit.
Gleichzeitig dehne ich durch das Gewicht der Arme den Nackenbereich.
Ich richte den Oberkörper langsam wieder auf und bringe die Arme über den Kopf leicht gestreckt in die Höhe.
Die Arme sinken hinter den Kopf, bis die Handflächen die Höhe der Ohren erreichen, indem ich auch leicht in die Knie sinke. Ich drücke jetzt die Handflächen gegen den Luftwiderstand nach vor.
Indem ich wieder in den Knien steige, lasse ich die Arme mit den Handflächen nach unten sinken.
Ich sinke wieder in die Hocke und suche wieder mit den Armen die Verbindung mit Erdenergie.
Zum Schluss zur Energiesammlung die Handflächen auf den Bauch unterhalb des Nabels legen und nachspüren.

Stilleübung: Atemübung im Sitzen

Du sitzt aufrecht auf einem Stuhl oder in sonst einer bequemen Sitzhaltung und entspannst so gut wie möglich, Nacken, Schultern Oberkörper, Arme und Beine.
Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln, du verfolgst entspannt mit geschlossenen Augen oder entspannten Blick, wie der Atem kommt und geht. Begleite sodann deinen Atem mit einer sanften Bewegung deiner Hände. Beim Einatmen zeigen die Handflächen nach unten, beim Ausatmen nach oben. Übe so deinen Atem.
(Übung besonders geeignet in Belastungssituationen während einer sitzenden Tätigkeit)

9. Die Arbeit / der Tag ist vorbei

Ein „Dankeschön-Reise“ mit Lächeln durch meinen Körper

Ich liege oder sitze in entspannter Haltung und atme bewusst ein und aus. Ich schließe die Augen und nehme gleichmäßig atmend die wohltuenden Töne einer entspannenden Musik dar (jeder seine persönliche, instrumentale Lieblingsmusik). Ich spüre, wie sich durch mein Atmen Nacken und Schultern immer mehr entspannen. Ich atme noch tiefer ein- und aus und fühle, wie meine Unterarme ganz schwer und warm werden. Gleichzeitig merke ich, wie vorbeiziehende Gedanken wie Seifenblasen im Kopf zerplatzen. Ich fühle mich leicht und leer und atme ganz tief.

Ich wende jetzt meine Aufmerksamkeit meinen Zehen zu. Zuerst am linken Fuß beginnend spüre ich alle 5 Zehen und fühle eine grenzenlose Dankbarkeit in mir ihnen gegenüber. Ich erinnere mich an Situationen, wo sie mich gestützt haben und wo ich ohne ihre Hilfe nicht weitergekommen wäre. Ich schenke ihnen ein bezauberndes Lächeln und bedanke mich bei ihnen, in dem ich bewusst dorthin atme und damit mein Lächeln verstärke.

Ich gehe in derselben Art zum Fußgelenk, zum Unterschenkel, Knie, Oberschenkel und vergiss auch nicht die jeweiligen Teile wie Haut, Blutgefäße, Gewebe und Knochen mit meinem Dank und einem jeweiligen Lächeln mit ein zu beziehen.

Ich wechsele schließlich zur anderen Seite und beginne wieder von den Füßen meine „Dankeschön-Reise“ auf die gleiche Art.

Über die Hüften wandere ich schließlich zum Unterkörper, zu den angrenzenden Organen und jeweiligen Körperteilen. Dort wo ich öfters in letzter Zeit Schmerzen verspürt habe, entschuldige ich mich gleichzeitig, und verspreche diesen Teilen, in nächster Zeit besonders auf sie zu achten. Ich schenke ihnen ein besonders bezauberndes, wunderschönes Lächeln und bedanke mich mit einem bewussten, tiefen Atemzug.

Über den Oberkörper mit dem Stützapparat und allen mir bekannten und bewussten Organen wandert meine Aufmerksamkeit schließlich entlang des Halses in den Kopf. Auch hier gilt mein Dankeschön jedem Teil - Mundhöhle, Zähne, Lippe, Nase bis zum Gehirn und der Kopfhaut mit den Haaren. Ich versuche, kein Teil zu vergessen, entschuldige mich aber gleichzeitig, wenn ich einen größeren Bereich verlasse, für einen eventuell unbewusst Vergessenen.

Mein Lächeln ist herzlich und ehrlich und ich verspüre, je länger ich meinem Körper meine Aufmerksamkeit widme und mich an verschiedene Tätigkeiten der einzelnen Teile erinnere, eine innere Wärme und ein wunderbares Glücksgefühl aufsteigen. Es durchströmt alle meine Poren und Zellen und macht mich weit und strahlend.

Mit einem großen lächelnden Dankeschön an „alles, was ist“ verabschiede ich mich langsam und atme noch ein paar Mal bewusst tief ein und aus. Ich beginne mich zu reckeln und zu strecken und spüre, wie ich wieder bewusst meine Umgebung wahrnehme, indem ich in meiner Art und meinem Tempo die Augen öffne.