

Yi Jin Jing

Grundstellung

Hebe die Arme vor dem Oberkörper bis in Brusthöhe, lasse dabei die Handflächen zueinander blicken. Falte die Hände vor dem Brustbein, bis der Geist und Atmung völlig ruhig sind.

Hebe die Unterarme (die Spitzen der Mittelfinger berühren einander) bis sie parallel zum Boden sind, strecke die Arme vor dir aus, und führe sie dann seitlich nach außen während die Handflächen zu Boden gerichtet sind.

Hebe die Hände, sodass die Handflächen nach außen zeigen und die Finger nach oben blicken. Danach senke die Hände wieder, und lasse die Handflächen wieder zu Boden zeigen. Führe die Arme in einem Bogen wieder nach vorne, ziehe dann die Hände Richtung Brustbein.

Drehe nun die Handflächen nach oben und führe die Hände seitlich des Kopfes hoch, bis die Arme fast gestreckt sind und hebe dabei die Fersen. Halte kurz inne, forme Fäuste, senke Arme und Fersen und löse die Fäuste wieder. Führe die linke Hand zur Lendenwirbelsäule, lege den Handrücken auf den Mingmen-Punkt (2. Lendenwirbel), die rechte zur linken Hüfte. Nun ziehe die rechte Hand schräg vor dem Oberkörper hoch bis der Unterarm senkrecht ist, blicke in die rechte Handfläche.

Senke die rechte Hand, lege den rechten Handrücken auf den Mingmen, bewege die linke zur rechten Hüfte. Ziehe die Linke schräg hoch und blicke nun in die linke Handfläche.

Senke den linken Arm, komme kurz zur Grundstellung. Mache mit dem linken Bein einen Schritt zurück, strecke den rechten Arm nach vor, den linken nach hinten bis beide Arme parallel zum Boden gerichtet sind. Das rechte Bein ist nun so weit gebeugt, dass das Knie in einer senkrechten Linie mit den Zehen ist. Forme langsam Fäuste mit beiden Händen. Ziehe die rechte Faust zum Oberkörper, die linke zur Lendenwirbelsäule, verlagere das Körpergewicht, indem du das rechte Bein etwas streckst. Führe die Übung mindestens 4x aus, mache dann mit dem linken Bein einen Schritt nach vor, bis du wieder zur Grundstellung kommst und führe die Übung dann zur anderen Seite aus.

Nach einer Dehnung (linker Arm vorne) führe die Arme seitlich nach außen, bis sie parallel zum Boden sind, während du mit dem rechten Bein einen Schritt nach vor machst, um die Füße wieder in eine schulterbreite Position zu bekommen.

Führe nun die Arme in einem Bogen nach vorne, ziehe die Hände Richtung zum Brustkorb, dann die Schulterblätter zusammen und bringe die Handflächen nach vorne. Danach drücke die Hände nach vor, bis die Arme fast durchgestreckt sind. Vorne angekommen drehe die Handflächen zu Boden und ziehe die Hände langsam wieder zurück zum Brustkorb und wiederhole die Übung.

Wende nun den Oberkörper nach rechts, lasse die Handflächen kurz zueinander blicken (rechte zeigt nach oben), bewege den linken Arm in einem Bogen nach links, drehe dabei den Oberkörper etwas nach links und bringe den linken Handrücken zur Wirbelsäule. Der rechte Arm wird in einem Bogen über um den Kopf geführt und die rechte Hand auf den Hinterkopf gelegt, sodass der rechte Mittelfinger das linke Ohr berührt. Drehe dann den Körper nach rechts, dehne den Brustkorb, blicke nach rechts oben und verharre für einen Moment in dieser Position. Beuge dann die Knie, drehe den Oberkörper nach links unten und blicke zur rechten Ferse. Verharre auch in dieser Position, dann komme hoch, strecke die Beine durch, löse die Armstellung und strecke beide Arme seitlich nach außen (Handflächen blicken nach unten). Führe die Bewegung zur anderen Richtung aus.

Mit seitlich gestreckten Armen mache mit dem linken Bein einen Schritt nach links (Stand verbreitern). Beuge nun die Knie (Handflächen blicken nach unten), senke die Arme und erzeuge mit der Ausatmung den Ton „Hai“. Drehe die Handflächen nach oben, strecke die Beine langsam wieder durch. Nachdem du die Handflächen wieder zu Boden gedreht hast, wiederhole die Übung zwei mal und komme dabei jedes mal etwas tiefer in die Hocke.

Die Arme sind nach wie vor seitlich weggestreckt.

Bringe das linke Bein wieder in die Ausgangsposition. Lege die Daumenspitzen an die Grundgelenke der Ringfinger, forme Fäuste (Finger umschließen Daumen) und ziehe diese zur Taille. Senke die rechte Hand, folge ihr mit deinem Blick, öffne die Faust und bilde, während du seitlich den Arm hebst, eine Drachenklaue (alle Finger gestreckt). Führe diese horizontal nach links, drehe dabei den Oberkörper nach links. Öffne nun deine rechte Hand und drücke die Handfläche Richtung Boden (Beine bleiben gestreckt). Führe die Hand nun in einem Bogen vor deinen Füßen nach rechts, bilde wieder eine Faust und richte den Körper auf und führe die Bewegung dann zur anderen Seite aus.

Drehe den rechten Fuß 45° nach links, ziehe den linken zur Innenseite des rechten und stelle ihn auf die Zehenballen. Drehe die Handrücken nach vorne, mache mit dem linken Bein einen großen Schritt nach vor, forme dabei Tigerkrallen (Arme fast gestreckt) in Höhe deiner Schlüsselbeine. Verlagere nun dein Körpergewicht etwas nach hinten und führe die Bewegung mit den Armen erneut aus (sodass eine Wellenbewegung in der Wirbelsäule stattfindet). Halte kurz inne, bringe dann die Hände (Krallen) zu Boden und beuge das rechte Knie (bis es den Boden berührt), drücke die Brust vor und blicke nach oben/geradeaus. Komme hoch, drehe nun den linken Fuß um 135° nach rechts, ziehe den rechten Fuß bei und führe die Übung zur anderen Seite aus.

Richte dich auf zur Grundstellung, hebe die Arme seitlich hoch und bedecke dann die Ohren mit deinen Handflächen. Klopf 7 Mal mit deinen Zeigefingern auf den unteren Bereich des Hinterkopfes. Beuge dann bei gestreckten Beinen deinen Oberkörper 3 x vor und richte ihn wieder allmählich hoch. Mit jedem Mal erhöhe die Tiefe der Verbeugung

Löse die Handstellung (bewege die Hände weg von den Ohren), strecke deine Arme nach vor (Handflächen blicken nach vorne), verschränke die Finger, drehe die Handflächen wieder nach vor und ziehe die Hände Richtung Brust. Drücke nun langsam die Handflächen Richtung Boden (Oberkörper wird nach vor gebeugt). In dieser Stellung drehe nun den Kopf und Gesäß nach links, zur Mitte, nach rechts und wieder zur Mitte und wiederhole 3 Mal.

Öffne die verschränkten Finger, strecke die Arme nach außen, erhebe dich und bringe die Arme seitlich bis über den Kopf hoch. Lass die Handflächen nach unten blicken, senke Hände vor dem Oberkörper bis zum Dantien und komme zur Grundstellung.