ONLINE\_OFFENE KLASSE, 26. April 2021, Übungen aus dem Tai Chi Chuan – ein kleiner Ausflug...

Grüßen, Beine geschlossen, re Hand zur Faust, die li darüber legen, Hände ziehen weg vom Körper, Kopf neigt sich zum Brustbein – Gewicht nach re verlagern, schritt nach li und sofort zur...

* Eröffnungshaltung - Aufwärmen im Stehen, Handflächen zeigen nach unten... vielfach wiederholen
	+ Eröffnungsübung, nach links öffnen, natürlich, weich stehen (Berghaltung), Knie beugen (nicht über die Zehenspitzen hinaus), Rücken entlastet, Hände 2 faustbreit vom Bauch (am Tantjien) entfernt, als ob wir einen Ball halten, Hände wie durch Wasser heben und mit diesem sanften Wiederstand auch wieder senken, Knie leicht beugen – einatmen beim Heben, ausatmen beim Senken – Energie sammeln im tiefen Bauch
* zur li Seite drehen, Blick in die re Handfläche (LaoGong) und mit dem li Arm weiche Kreise vor und mit dem Körper, (Knie, Becken, Schultergürtel) drehen, die andere Hand in der Taille...
	+ zur anderen Seite – je 10-20 Wiederholungen
	+ Beide Arme, Blick in die re Handfläche mitnehmen – auch zur anderen Seite mehrfach wiederholen, wie Seegras
* Arme nacheinander in der gleichen Richtung (nach re, dann nach li) von außen/oben, nach unten/außen schwingen. Dabei dreht die re Hand nach außen und „schöpft“ nach innen... wechseln nach li... weiche Knie, weicher Körper und Atem
* jetzt von unten nach oben zur Mitte hin, re/li schwingen, jeweils die Handinnenflächen nach außen drehen und hinterher blicken
* mit ausgedrehtem li Fuß, den Berg/Wolken schieben...
	+ von unten nach diagonal oben (ein bisschen über Schulterhöhe) mit weichen Armen und Händen, den ganzen Körper mitnehmen, die Füße bleiben am Boden
* mit leichtem Ausfallschritt schräg re vorwärts, streicht die „BeinHand“ vor dem Körper mit nach oben gedrehter Handfläche nach re/außen, die li Hand über den Unterarm hinunter zur li Hüfte und gegengleich auf der anderen Seite. Wir gehen im ZickZack...mehrere Schritte
* jetzt gehen wir mit gebeugten Knien vorwärts und schieben mit der diagonalen Hand von hinten nach oben, auf Schulterhöhe den Berg nach vorn... die andere Hand taucht nach unten, Richtung Hüfte und hebt sich für den nächsten Schritt
* Beide Füße am Boden, gebeugte Knie, Arme zur Seite, nach unten... von dort schöpfen wir bis vor´s Gesicht, bringen die Finger an der Außenseite zusammen, drehen zu einem Schmetterling die Hände nach außen und bewegen in Herzform die Arme nach oben, dann außen im weiten Bogen nach unten und beginnen unten von neuem diesen Kreis...
	+ der gleiche große Kreis bewegt sich jetzt von außen/oben zur Mitte und dort nach unten – die einfache Bewegung
* Tai Chi Chuan... sanfte Chinesische Kampfkunst – langsame, sanfte Bewegungsform, fließender Atem – 3 Basisübungen
* alle Übungen 1-2 Stunden nach dem Aufstehen oder vor dem Zubettgehen
	+ Grüßen, Beine geschlossen, re Hand zur Faust, die li darüber legen, Hände ziehen weg vom Körper, Kopf neigt sich zum Brustbein – Gewicht nach re verlagern, schritt nach li und sofort zur...
	+ Eröffnungsübung, nach links öffnen, natürlich, weich stehen (Berghaltung), Knie beugen (nicht über die Zehenspitzen hinaus), Rücken entlastet, Hände 2 faustbreit vom Bauch entfernt, als ob wir einen Ball halten, Hände wie durch Wasser heben und mit diesem sanften Wiederstand auch wieder senken, Knie leicht beugen – einatmen beim Heben, ausatmen beim Senken – Energie sammeln im tiefen Bauch
	+ Ballhaltung – Handflächen eine oben (am Zwerchfell), eine unten (am Tantjien – unterhalb des Bauchnabels) und ein großer Ball liegt dazwischen. Jetzt die Fingerspitzen nach vorn drehen und die Hände tauschen die Plätze. Spürt den Ball zwischen Euren Händen, Blick auf der unteren Hand
		- Ball vor dem Körper, einatmen und nach re drehen, dort die Hände auf gleiche Höhe und ausatmen. dabei den Körper und den Ball wieder vor den Körper und weiter nach li drehen – immer noch ausatmen, bis wir auf der anderen Seite sind. Dort die den Ball/die Hände wieder drehen und wenn sie parallel sind, einatmen, bis zur anderen Seite... natürlich stehen... und lockern...
	+ Den Affen zurück jagen – Blick immer auf die Hände
		- Beginn re: Re Arm nach hinten (Blick ist hier), Körper senken, li Hand nach vorn, drehen bis ins Becken, Hände beide auf Schulterhöhe führen, re Hand schiebt jetzt zum Gesicht nach vorn. Ist sie auf Kopfhöhe, wechseln wir den Blick zur li Hand, die mittlerweile an der Hüfte angekommen ist und sich weiter nach oben und hinten bewegt. Der Blick bleibt dort, wenn die Hand wieder Richtung Gesicht nach vorn kommt und wechselt na re, wenn diese Hand auf Hüfthöhe ist...
		- zum Beenden der Übung, beide Hände auf Schulterhöhe, Gewicht nach re verlagern, Arme erst strecken, dann senken, Knie beugen, Arme nochmal heben, Knie strecken und das Gewicht wieder nach re und das li Bein heranziehen. Einen Moment der Wirkung nachspüren!!
	+ LaoGong waschen – Blickpunkt... re Hand vor den Brustkorb, Mittelfinger auf Höhe der Mitte der Handfläche und kreisend bewegen, ohne mit dem Finder die Hand zu berühren... beide Seiten. Dann Handflächen auf gleiche Höhe, Energie und Widerstand spüren. Hier entstehen Energien und Wirbel
	+ Umkehren – Abschlussübung, Ausgang wie Eröffnung, nur diesmal die Arme auf Schulterhöhe, als ob wir in einem Brunnen stehen und uns daraus heraus zu drücken... einatmen, beim Ausstrecken und Arme senken, ausatmen beim Zurücksinken