

Die Rückkehr des Frühlings

Stellen Sie sich in die hüftbreite Grundposition. Füße parallel, Knie locker. Beginnen Sie sanft mit den Knien zu wippen. Achten Sie darauf, dass die Knie in einer geraden Achse zum Fuß bleiben und nicht nach innen kippen. Das Fußgewölbe soll die ganze Zeit eine kleine Höhle bilden

Das Wippen überträgt sich als leichte Schüttelbewegung auf das Becken, die Wirbelsäule, und die Schultern. Die Arme hängen ganz entspannt am Schultergürtel und übernehmen die Wippbewegung aus den Knien passiv.

Wenn Sie einen für Sie angenehmen Rhythmus gefunden haben, gehen Sie mit der Fühlaufmerksamkeit langsam durch den Körper und entspannen Sie so gut wie möglich alle Muskeln, die Sie nicht für das Stehen und Wippen brauchen.

Wippen Sie so lange, bis Sie merken, dass ihre Beine müde werden. Sobald Sie das Gefühl von Anstrengung bemerken, bleiben Sie still stehen. Alle Bereiche Ihres Körpers, die für die Schüttelbewegung locker und durchlässig waren, werden jetzt ein wenig bitzeln oder prickeln. Genießen Sie für einige Atemzüge dieses Gefühl von Lebendigkeit und beobachten Sie, wie das aufgewirbelte Qi langsam, wie Schneegestöber nach unten sinkt.

Geben Sie für dieses innere Sinken die Wege so gut wie möglich frei, aber bleiben Sie dabei aufrecht und über den Scheitelpunkt mit dem Himmel verbunden.