



Kunlun – Energiekreisen

Diese Übung besteht aus drei Phasen, welche fließend aneinander gereiht werden

1. Über Energiekugel streichen,
2. Ellbogen kreisen und
3. Arme kreisen.

Richte während des Übens deine Aufmerksamkeit auf die Bewegung und deine Atmung. Versuche die in der Folge beschriebene Haltung über die gesamte Übung hin zu halten und zu lächeln.

Grundhaltung

Schulterbreiter, aufrechter Stand, Knie leicht gebeugt (so dass die Zehen von oben nicht mehr zu sehen sind). Die Knie ein wenig nach außen drücken (Kua); es ist vielleicht etwas Spannung in den Oberschenkeln zu spüren.

Das Steißbein leicht hochziehen, sodass die untere Rückenwölbung verschwindet (die Lendenwirbelsäule drückt leicht nach außen).

Die Brust leicht nach vor wölben, das Kinn leicht nach unten und hinten neigen; den Scheitel Richtung Himmel ziehen und entspannen.

Übungsabfolge

Stell dir vor, du hättest auf Bauchhöhe vor dir eine Energiekugel (Durchmesser ca. 40 cm), welche mit ca. einem Drittel in deinen Körper hineinreicht.

1. Über Energiekugel streichen:
Bewege deine Hände in der Art, als würdest du mit diesen an der linken und rechten Seite abwechselnd kreisförmig über die Kugel streichen (von unten über vorne nach oben).
2. Ellbogen kreisen:
Die Kreisrichtung und den grundsätzlichen Bewegungsablauf beibehaltend löse deine Hände von der Energiekugel und beschreibe nun anstatt mit deinen Händen mit deinen Ellbogen einen Kreis, so als würden diese, die Hände und die Unterarme stets entlang einer imaginären Wand zu deiner Rechten und Linken streichen – abwechselnd rechts und links. Dein Blick folgt jeweils dem Ellbogen, der nach oben und hinten wandert (wichtig: der Arm ist gebeugt und nicht durchgestreckt).
3. Arme kreisen:
Du behältst die Bewegung bei (entlang der Mauer), streckst aber nun die Arme durch. Dein Blick folgt jeweils der Hand, die nach oben und hinten wandert.

Führe mehrere Durchgänge dieser drei Phasen hintereinander durch.

Am Ende des Übens bringe beide Hände auf dein Hara (Zwei Finger breit unter deinem Nabel), lasse deinen Atem natürlich dorthin fließen und richte deine Aufmerksamkeit auf diesen Punkt.

Diese Übung ...

- » beruhigt die Gedanken,
- » führt in die Gegenwart,
- » sensibilisiert unsere Wahrnehmung und stärkt die Achtsamkeit,
- » mobilisiert das Schultergelenk, welches ein sehr komplexes Gelenk ist, stärkt dieses und macht es geschmeidig,
- » aktiviert die Energiebahnen (Meridiane) und Chakren in unserem Körper.