

Fēngchē 風車 Die Windmühle

1 Ausgangsstellung: Parallelstand, Arme ca. 45° nach vorne unten, die Handflächen zeigen zueinander. Die Beine sind locker gestreckt. Der Kopf wächst zum Himmel, das Kreuzbein sinkt gleichzeitig zur Erde. Die Wirbelsäule längt und begradigt sich (Prinzip der „wachsenden Säule“). Verteilung in den Fußsohlen: Ballen 50% / Fersen 50%



2 Wir bewegen das Zentrum im Lot nach links. Dabei beginnen die Arme (Handflächen zeigen nach oben = Yang) nach oben zu steigen. Wenn die Arme waagrecht sind soll die Linksdrehung der Hüfte abgeschlossen sein.



3 Dann beginnt sich die Hüfte wieder zurückzudrehen bis zur Ausgangsstellung. Die Arme steigen währenddessen weiter bis sie über dem Kopf angekommen sind. Die Handflächen zeigen dann zueinander! Die Arme etwa 45° nach vorne oben



4 Wir bewegen das Zentrum nach rechts. Dabei sinken nun die Arme (Handflächen zeigen nach unten = Yin). Wenn die Arme wieder waagrecht sind soll die Rechtsdrehung der Hüfte abgeschlossen sein.



5 Dann beginnt sich die Hüfte wieder zurückzudrehen bis zur Ausgangsstellung. Die Arme sinken währenddessen weiter bis sie ebenfalls in der Ausgangsstellung angekommen sind. Die Handflächen zeigen dann zueinander!

