

13. Zwei Ringe umfassen den Mond

Bewegungsablauf:

Ballhaltung der Hände über Kopfhöhe (Handrücken zur Seite). In schulterbreiten Stand gehen (Füße parallel) und gleichzeitig die Hände nach vorne wenden. Hände trennen sich und zeichnen einen Kreis zu beiden Seiten des Körpers nach unten (Ellbogen leicht gebeugt). Wenn die Hände in Schulterhöhe sind, den Körper in den Hüftgelenken nach vorne beugen und die Hände zeichnen den Kreis weiter (Handflächen nach unten). Beine ganz durchgestreckt. Handflächen vor den Füßen nach oben wenden (Fingerspitzen zueinander). Kurzer Halt. Oberkörper aufrichten und Hände langsam nach oben führen (Handflächen über dem Kopf nach vorne wenden, Beine ganz durchgestreckt). Übung wiederholt ausführen.

Besonderheiten:

- oberer Ring: Dreieck zwischen Zeigefingern und abgespreizten Daumen, gerundete Arme umrahmen den Kopf, beim Trennen der Hände eine auseinanderziehende Kraft, sanft fließende Bewegung beim Zeichnen des Kreises
- unterer Ring: Arme bilden einen Kreis, Kopf etwas im Nacken, Knie gestreckt
- Kreuzbein-Bereich ist Angelpunkt der beugenden und aufrichtenden Bewegung (beim Aufrichten die Knie etwas beugen, Rumpf gerade, keinen Buckel machen)
- Blick senkt sich harmonisch mit dem Beugen des Oberkörpers etwas tiefer

Vorstellungsbild:

Beim Aufrichten „den Mond auf den Händen tragen“. Vorstellungskraft stabil im mittleren Dantian bewahren.

Nicht bei Bandscheibenvorfall oder anderen akuten Beschwerden im Lenden-Kreuz-Bereich. Bei chronischen Beschwerden ist dagegen eine sorgfältige und vorsichtige Ausführung besonders angezeigt.



Abb. 330, 332, 335, 339, 341, 342, 344, 346