



Die 8 Alltagsfiguren

Vorbemerkung

Die folgenden Figuren sind in China sehr bekannt. Sie sind aus klassischen Gesundheitsübungen entwickelt und werden immer noch von vielen Berufstätigen und Schülern/Schülerinnen morgens oder nachmittags in einer Pause praktiziert. Ziel ist es, den Körper zu dehnen, Meridiane (= Energiebahnen) und Gelenke zu aktivieren und den Geist in einen harmonischen ausgeglichenen Zustand zu versetzen.

1. Bewegung der oberen Extremitäten

- Aus dem Schlusstand mit dem linken Fuß einen Schritt zur Seite treten, sodass die Füße etwa schulterbreit voneinander stehen und beide Beine gleichmäßig belastet sind. Gleichzeitig werden die Arme seitlich ausgebreitet und über Kopf angehoben.
- Dann die Hände zur Faust ballen bis zu den Schultern hinunterziehen.
- Die Arme mit den Fäusten aus dieser Stellung über Kopf anheben und wieder die Fäuste hinab zu den Schultern absenken.
- Die Fäuste ausdrehen und über die Schultern nach außen schieben. Zuletzt nach unten abklappen.
- Die Beine wieder schließen und die Arme neben dem Körper absenken.
- seitenverkehrte Wiederholung

2. Bewegung des Fauststoßens

- Aus der Schlusstellung beide Hände mit den Daumen nach außen zur Faust ballen und zur Hüfte anheben.
- Die linke Faust öffnen, drehen und den Arm in einer bogenförmigen Bewegung mit jetzt aufgestellter Handfläche nach links außen strecken. Gleichzeitig mit dem linken Fuß einen bogenförmigen Ausfallschritt in die gleiche Richtung ausführen. Am Ende dieser Bewegung ist der Oberkörper weiterhin aufgerichtet, das vordere Knie etwas gebeugt, das hintere gestreckt und die rechte Faust verweilt an der rechten Hüfte.
- Jetzt die rechte Faust drehen nach vorn stoßen und die linke Faust mit dem Daumen nach außen zur linken Hüfte zurücknehmen.
- Dsgl. noch einmal, das heißt die Fäuste wechseln ihre Position
- Den linken Fuß wieder in die Ausgangsstellung und die linke Faust gedreht zur linken Hüfte zurückführen.
- Beide Fäuste lösen und beide Hände nach unten absenken.
- seitenverkehrte Wiederholung

3. Erweiterung des Brustkorbs

- Aus der Schlussstellung mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorn ausführen, beide Arme gleichzeitig nach vorn strecken. Die Hände werden zu Fäusten geballt.
- Beide Arme werden jetzt nach außen gezogen, sodass die Brust geöffnet wird. Das linke Knie beugt sich, das rechte Bein bleibt gestreckt, sodass das Körpergewicht mehr auf dem linken Fuß lastet.
- Beide Arme werden wieder zusammengeführt und das Körpergewicht durch Strecken des linken Knies auf beide Füße verteilt.
- Wiederholung der beiden vorherigen Bewegungen
- Der linke Fuß geht in die Ausgangsstellung und beide Arme werden mit gelösten Händen neben dem Körper zurückgenommen.
- seitenverkehrte Wiederholung

4. Schwingen der Beine

- Linker Fuß halben Schritt nach vorne (Körpergewicht auf linkes Bein), gleichzeitig beide Arme nach oben führen (Finger gestreckt) 60-90 Grad.
- Rechtes Bein gestreckt nach vorne schwingen, mit beiden Händen auf die Oberseite des Fußes schlagen.
- In Ausgangsposition zurück und Arme seitlich neben den Körper führen.
- Wiederholung mit dem rechten Fuß

5. Neigen des Oberkörpers

- Aus der Schlussstellung den linken Fuß zur Seite setzen und gleichzeitig den linken Arm gestreckt seitlich nach oben bis neben das Ohr heben, sodass die Handfläche nach rechts zeigt. Die rechte Hand auf die rechte Hüfte stützen.
- Den Oberkörper nach rechts neigen und das Körpergewicht auf den linken Fuß verschieben. Das linke Knie wird dabei etwas gebeugt, das rechte Bein dadurch gedehnt.
- Das linke Bein wieder strecken und den Oberkörper wieder aufrichten.
- 2x wiederholen
- Den linken Fuß in die Ausgangsstellung zurückführen und beide Arme neben dem Körper absenken.
- seitenverkehrte Wiederholung

6. Drehen des Oberkörpers

- Halber Schritt nach links (Füße schulterbreit, gleichmäßig belasten), Arme seitlich in die Horizontale heben (Handflächen nach unten).
- Mit rechter Hand zu linkem Fuß gehen (Knie gestreckt), linker Arm geht dabei mit gestreckter Hand nach hinten oben.
- Aufrichten, dabei Hände zu Fäusten schließen, gleichzeitig Oberkörper nach rechts hinten drehen und rechten Arm gestreckt nach rechts oben hinten heben, linker Arm ebenso (wie beim Wegschaufeln von Erde). Kopf und Augen folgen dem Dreck (gehen über Bewegung hinaus).
- In die Ausgangsposition zurückgehen.
- Wiederholung zur anderen Seite

7. Bewegung der Bauch und Rückenmuskulatur

- Arme gestreckt vor dem Körper nach oben heben, (Handflächen zeigen nach vorne), gleichzeitig den Körper leicht in die Rücklage bringen.
- Oberkörper mit gestreckten Armen nach vorne beugen (dabei Knie gestreckt).
- Oberkörper aufrichten, mit linkem Fuß Bogenschritt nach vorne machen und gleichzeitig die Arme nach oben führen und öffnen 60-90 Grad, Handflächen nach innen) Blick geht zum Himmel (Dienermeridian öffnen).
- Zurück in Ausgangsposition
- Wiederholung der Bewegungsfolge und mit rechtem Fuß den Bogenschritt machen.

8. Springende Bewegung

- Hochspringen, Füße schulterbreit öffnen, gleichzeitig Hände horizontal (Handflächen nach unten).
- Schlusssprung, gleichzeitig Arme gestreckt nach oben und in die Hände klatschen.
- Hochspringen, Füße schulterbreit öffnen, gleichzeitig Hände horizontal (Handflächen nach unten).
- zurück in Ausgangsposition
- 3x wiederholen