

Anleitung Chinesischer Morgengruß

Worte

Die Sonne geht auf.
Ich öffne das Fenster.

Ich schaue mich um.

Zwischen Himmel und Erde...

...ich...

...Feuer...

...und Wasser.

Ich nehme mir, was ich brauche.
Es ist genug für alle da.

Ich mische es.

Auch etwas für die Pflanzen.

Ich umarme meinen Tiger.

Der Lotus blüht.

Ich kehre zurück zum Berg.

Bewegung

Arme nach oben öffnen.
Arme vor der Brust zur Seite öffnen.

Arme anwinkeln, Unterarme zeigen nach vorne und zusammen mit dem ganzen Oberkörper langsam nach rechts und links drehen.

Fingerspitzen zusammenlegen und Hände vor dem Oberkörper nach oben und nach unten schieben.

Hände übereinander auf den Bauch legen. Tief durchatmen.

Arme hochstecken und in die Luft springen.

Sanft mit den Knien schwingen und dabei mit den Händen die Bewegung von Wellen nachahmen.

Gerade hinstellen und mit den Armen aus- und einholende Bewegungen machen.

Die Unterarme vor dem Oberkörper um einander kreisen lassen.

Arme leicht anziehen und Hände nach unten ausschütteln, als ob man Wasser wegspritzen will.

Sich selbst umarmen und den Oberkörper leicht hin- und herdrehen.

Hände vor der Brust falten, über den Kopf nach oben führen, Hände öffnen und mit den Handflächen nach oben zur Seite führen.

Entspannt stehen, Hände über dem Kopf zusammenführen und die geschlossenen Handflächen vor den Oberkörper ziehen. Halten und einige Atemzüge bewusst atmen. Spannung lösen und Hände neben dem Körper hängen lassen.