

Öffne dein Herz.... und lächle dir selbst zu

Im Sitzen oder im Stehen

Yi shou Dantian



Die Hände öffnen,
der Blick ist auf die
Handinnenflächen gerichtet.



Die Arme hochführen,
wir bleiben im Sichtkontakt
zu den Laogongs.



Während die Hände
zum Himmel drehen,
geht der Kopf in die
Grundposition.



Die Arme sinken ab und berühren den Horizont,
Vielleicht willst du die Augen schließen.



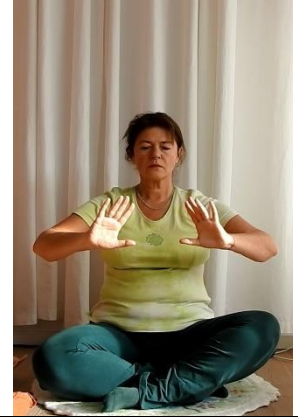
Mit einem Goseichending drehen die
Handgelenke bis die Handinnenflächen
zum Himmel schauen. Finger für Finger
tauchen dabei in die Erde ein.



Die Handflächen werden über
dem Kopf zusammengeführt.
Die Fingerspitzen finden sich.



Die gefalteten Hände werden bis auf Herzhöhe heruntergeführt. Öffne nun deine Herzknospe – Blatt für Blatt – Finger für Finger.



Du berührst wieder den Horizont. Danach wieder mit Goseichending die Hände über BaiHui zusammenführen. Das Herz-Öffnen führen wir 3 – 6 x durch.



Danach die gefalteten Hände in Richtung Kehlkopfgrube wenden.



Nun sage dir:
„Meine liebes Herz
Einatmend,
nehme ich dich
wahr.
Ausatmend lächle
ich dir zu“.
Etwa 12 feine und
trotzdem tiefe,
Atemzüge.

Anschließend führst du die Hände mit den Fingerspitzen voraus zum Unteren Dantian.
Zum Schluß „Yi Shou Dantian“.

