

***Regulierung des Körpers**

Geschlossener Stand

1. Finger vor Dantian verschränken; Hände bis über den Kopf heben, nach oben dehnen
2. Seitlich nach links und rechts neigen; Arme bleiben oben
3. Den Körper nach links und rechts drehen
4. Leicht in die Knie gehen, nach hinten beugen; Handflächen nach oben
5. Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne sinken lassen
6. Nach links und rechts drehen
7. In die Hocke gehen
8. Die Fesseln umfassen
9. Mit geradem Rücken aufrichten, Hände gleiten an den Außenseiten der Beine bis seitlich neben den Körper
10. Arme seitlich bis Schulterhöhe heben – einatmen
11. Arme seitlich sinken lassen, leicht die Knie beugen – ausatmen; 3x