

Ausgleich in den sechs Hauptrichtungen



TAO CONTINUUM
Joachim Meyer

Oben & Unten

Im schulterbreiten Stand werden die Hände mit den Handflächen voran leicht nach vorn und dann bis auf Schulterhöhe geführt. Hierbei sinkt man sanft nach eigenem Ermessen in die Knie. Der Rücken bleibt gerade und die Wirbelsäule entlastet. Auf Schulterhöhe angekommen drehen die Hände langsam und werden bis auf Beckenhöhe herabgeführt. Während dessen steigt man wieder sanft in den Knien. Auf Beckenhöhe angekommen drehen die Hände wieder sanft und der Ablauf erfolgt von neuem.

Mentaler Auftrag: Oben wie Unten - Unten wie Oben

Vorne & Hinten

Im schulterbreiten Stand werden die Hände mit den Handrücken voran auf Beckenhöhe sanft nach vorn geführt. Hierbei spürt man die Rückseite des Körpers und das Gewicht sinkt über die Fersen in den Boden. Die Bewegung wird soweit geführt, wie man sich darin sicher fühlt.

In der Gegenbewegung werden die Handinnenflächen zurückgeführt, man lenkt die Aufmerksamkeit an die Frontseite des Körpers und bringt das Gewicht über die Ballen in den Boden.

Sind die Hände neben dem Becken angekommen, wird der Ablauf erneut durchgeführt.

Mentaler Auftrag: Vorne wie Hinten - Hinten wie Vorne

Links & Rechts

Im schulterbreiten Stand (evtl. auch etwas breiter) nimmt man die Hände in Körperbreite nach vorn, bis die Unterarme ca. in Bauchnabelhöhe in der Waagerechten sind.

Das Becken wird nach rechts geschoben, bis das Gewicht auf dem rechten Fuß angekommen ist. Während dessen werden die Hände nach links geführt. Das Gleiche dann in die andere Richtung ausführen.

Mentaler Auftrag: Links wie Rechts - Rechts wie Links

Die Ausführung der Übungen kann individuell gestaltet werden. Wichtig ist, dass man den „Mentalen Auftrag“ in sich wahrnimmt.

TAO CONTINUUM

Joachim Meyer, Arnstädter Straße 19, 99096 Erfurt

0361 / 744 37 601

0170 / 412 23 01

www.taichi-meyer.de

info@taichi-meyer.de