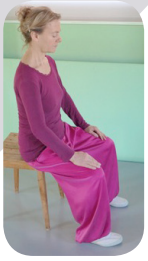
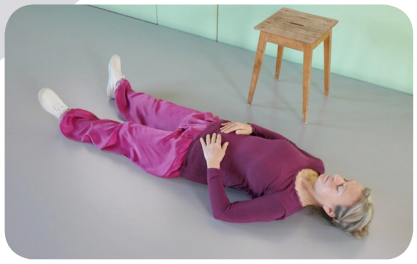
Zhanzhuang
Stilles Stehen

1. Die Körperstellung





1. Die Füsse stehen parallel und ca. Schulterbreit auseinander. Das Gewicht ist gleichmässig auf die Füsse verteilt.

2. Die Knie sind leicht gebeugt, d.h. weder ganz gebeugt noch ganz durchgestreckt.

3. Kreuz- und Lendenbereich gerade ziehen. Das Gesäss ist leicht nach hinten gerichtet, wie mit der Absicht sich hinzusetzen.

4. Die Hüfte entspannt fallen lassen, als würde man sich hinsetzen wollen. Dabei bleibt der Bauch entspannt.

5. Alle Wirbel sanft dehnen. Der Rumpf ist aufgerichtet.

6. Die Schultern entspannt sinken lassen. Den oberen Rücken leicht nach vorne runden, damit die Schulterblätter nicht zusammengedrückt werden.

7. Die Arme abgerundet, halbkreisförmig auf Brusthöhe anheben, nicht höher als die Schultern, nicht tiefer als der Magen. Die Handflächen zeigen Richtung Körper. Die Fingerspitzen sind zwei Handbreiten (15-20 cm) voneinander getrennt. Die Distanz zwischen Brust und Handflächen beträgt etwa drei Handbreiten. Die Achselhöhlen leicht öffnen.

8. Die Hände sind abgerundet, als hielten sie zwei Tennisbälle. Daumen und Zeigefinger sind ebenfalls rund, als hielten sie zwei Becher. Die fünf Finger sind leicht gespreizt, als hielten sie drei Bleistifte in den Zwischenräumen.

9. Die Augen sind halb offen (bei Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Angst) oder zu.

10. Mund und Kiefer sind weder offen noch zu. Natürlich entspannt. Der Kopf ist gerade, mit leicht angezogenem Kinn und leicht gedehnten Halswirbeln.

Die Atmung erfolgt lautlos, natürlich und ohne Anstrengung. Während des Stehens überprüfen wir von Zeit zu Zeit unsere Körperhaltung. Sie sollte bequem sein und uns nicht verkrampfen. Bei grosser Müdigkeit oder Schwäche ist es möglich im Sitzen oder Liegen zu üben.

Weiterführende Erklärungen und Begleitung sind empfehlenswert. Sie sind nötig für Personen, die täglich üben wollen.

Das Leben pflegen soll angenehm, wohltuend/erholsam und interessant sein.