

Der tibetische Sonnengruß

Qi Gong Grundhaltung im Stehen.

„Ich stehe auf dem hohen Berg“

Die Arme schulterbreit nach vorne bis in Schulterhöhe heben. Die Handflächen zeigen zur Erde.

„Und schaue in das weite Tal“

Die Handflächen zum Körper wenden und die Arme seitlich in Schulterhöhe öffnen.

„Ich hebe meine Arme zum Himmel“

Die Arme wie einen Trichter nach oben heben.

„Und strecke sie der Sonne entgegen“

Bei locker gestreckten Armen die Handflächen nach vorne/oben wenden.

„Ich empfangen ihr goldenes Licht“

Die Arme bleiben locker gestreckt, mit den Händen einen Kreis beschreiben, die Handkanten zueinander, die Handflächen zum Körper.

„Und lasse es tief in mich einströmen“

Mit den Händen, Fingerspitzen zeigen nach oben, vor dem Körper bis in Brusthöhe sinken, dort die Fingerspitzen nach unten wenden und weiter nach unten sinken.

(In der Vorstellung sinkt das Licht durch den ganzen Körper bis nach unten.)

Dann die Hände wieder seitlich neben den Körper in der Ausgangsstellung.