

## Aufwärmübung mit den geschlossenen Händen

Morgensübung beim 20. Push Hands Meeting in Hannover  
von Tsui-ChuanHuang

### 1. Vorbereitung:

- in die Hände klatschen.
- mit dem Handrücken einer Hand auf der Handfläche der anderen Hand schlagen, so beide Seite abwechseln.
- Wieder in die Hände klatschen

### 2. Übungen mit den geschlossenen Händen( alle Bewegungen 3 – 5 mal wiederholen)

Ausgangsposition: Hände zueinander in Gebetshaltung vor der Brust halten

#### a. Gelenke der Hände wie Zahnradsystem gegeneinander rollen

- Finger einwickeln, bis zum 2.Glied zusammenlegen und Hände zur Faust bilden
- Finger einwickeln, bis zum 3.Glied, dabei heben sich Ellbogen seitlich leicht an, Arme befinden sich waagrecht
- Finger einwickeln, bis Handrücken vor dem Bauch zusammenlegen
- Finger einwickeln, bis Handgelenke zusammenlegen, Ellbogen/ Arme nach unten gestreckt
- Bei allen obigen Bewegungen werden die Hände mit allen Gelenken nacheinander durchgehend wie beim Zahnradsystem in die Ausgangsposition zurückgerollt.

#### b. Mit den Händen pendeln

- alle Finger einer Hand auf die Fingerkuppe der anderen Hand drücken, bis die innere Seite deren Unterarm leicht gezogen sind, Unterarme bleiben still.
- So abwechselnd, nur eine Hand dominiert, gegenseitig auf die Fingerkuppe drücken und so mit den Händen pendeln

#### c. Hände wie Scharnier auf und zu klappen

- Vertikal öffnen: Betende Hände vor Brust halten, Finger zeigen nach oben, dann Hände mit den Außenkanten zusammenhaltend und mit den Daumen, wie man ein Buch aufmacht, nach außen öffnen bis Handrücken zusammenlegen und Daumen nach vorne zeigen.
- Horizontal öffnen: Hände vor Bauch halten, Finger zeigen nach vorne, dann Hände mit den Daumen zusammenhaltend und Kleinfinger führend, wie ein Buch mit dem Gesicht nach unten, seitlich öffnen bis Handrücken zusammenlegen und kleine Finger nach oben zeigen.
- Bei den obigen Bewegungen werden die Hände durch die Drehung der Handgelenke in die Ausgangsposition zurückgebracht.

#### d. Hände wie ein Waffeleisen wenden

- Betende Hände vor Bauch halten, Finger zeigen nach vorne, Mittelfinger befinden sich als Achse eines alten Waffeneisens auf der Nabelhöhe.
- Dann den Daumen einer Hand auf dem Daumen der anderen Hand drücken, bis die geschlossenen Hände parallel zum Boden zeigen, Hände bleiben dabei passiv.
- So beide Seiten abwechselnd, nur eine Hand dominiert, gegeneitig drücken
- Danach den gleichen Vorgang mit der erweiterten Drehung fortsetzen, bis Daumen fast nach unten zeigen.

#### e. Wie ein Drache in der Luft schwingen

- Hände, die Position der obigen Übung anschließend, wendend in liegenden 8-Form, wie das Zeichen der Unendlichkeit, allmählich hoch kreisen. Dabei wird der Umfang der 8-Form seitlich erweitert, bis auf Schulterhöhe mit dem breitesten Umfang fast auf der Seitlinie.

Arme bewegen sich wie ein Papierdrache, der zum Himmel steigt, und der Rücken schwingt dabei auch leicht mit.

- Hände über die Schultern weiter hoch kreisen lassen, bis Arme fast durchgestreckt und Hände direkt über dem Kopf sind. Dabei wird der Umfang der 8-Form seitlich reduziert und am Ende die liegende 8 ist so klein wie einen Punkt zu sehen, als ob der Drache allmählich im Himmel verschwindet.

f. Mit den Armen drehend strecken

- Zwischen links und rechts:
  - Hände geschlossen vor Bauch halten, Finger zeigen nach vorne, mit den Fingern von oben zum Körper nach innen drehen, so dass die Handrücken zusammenkommen, dann seitlich nach links /rechts strecken.
  - Dann Hände von unten körpereinwärts drehen und weiter nach vorne strecken, dabei zeigen die Handflächen nach oben, so mit den Händen nach links und rechts abwechselnd drehend kreisen.
- Zwischen Oben und Unten
  - Hände, die Position der obigen Übung anschließend, von oben nach innen drehen und weiter vorwärts von unten nach oben strecken, Kopf dagegen nach hinten hängen lassen.
  - Dann Hände von vorne runter drehen und weiter von innen nach vorne strecken.
  - Hände wieder körpereinwärts drehen und weiter zum Fuß hin nach unten strecken, Beine bleiben dabei durchgestreckt und Kopf dagegen mit dem Gesicht nach vorne oben halten.
  - Hände wieder ausstülpfen nach vorne, Oberkörper dagegen nach hinten hängen lassen.
- alle 4 Richtungen kombinieren
  - Alle Bewegungen werden von der Mitte aus gestartet, danach werden die Hände in die Ausgangsposition zurückgedreht.
  - Beim Strecken wird die Bewegung, anstatt von den Armen aus, von den Mittelfingern führend in die gewünschte Richtung geleitet, so dass die Arme möglichst weit in die Länge ziehen und die Muskeln bis in den Rücken auch mitgezogen werden.

**Shan Shui Taichi / Qigong  
mit Tsui-Chuan Huang**

Gässle 1, 79206 Breisach-Niederrimsingen

Tel+Fax: +49 7664 400308

[www.shan-shui.de](http://www.shan-shui.de), [info@shan-shui.de](mailto:info@shan-shui.de)