

# Taiji Körper Einrichtung Patrick A Kelly

**Schritt 1 (Bewegen): Eine Welle von Intention, Energie, Druck und Bewegung steigt vom Vorderfuß zur Hüfte, dann zum Oberkörper.**

**Schritte 2 (Loslassen): Richte den unteren Körper ein.**

Entspanne den unteren Körper und erlaube der unteren Wirbelsäule sich zu öffnen und zu strecken, während das Becken zum hinteren Fuß sinkt bis sich der hintere Fuß auf den Boden gepresst fühlt. Beachte dabei, dass die Hüftmuskulatur sich entspannt und das hintere Knie eingerichtet bleibt.

Die Wirbelsäule verlängert sich wenn der Oberkörper – einen Augenblick nicht unterstützt – frei schwebt bevor er dem unteren Körper nach unten und hinten zu folgen beginnt.

**Schritt 3 (Dehnen): Richte den oberen Körper ein.**

Lasse die Schulterblätter fallen und öffne den Brustkorb, um die obere Wirbelsäule zu strecken, die sich nach unten mit der gestreckten unteren Wirbelsäule verbindet und diese noch etwas mehr nach unten drückt.

Gleichzeitig erlaube dem Druck der gedehnten Oberschenkelmuskeln im hinteren Bein damit zu beginnen, das Hüftgelenk nach vorne zu drücken und zu öffnen. Das erhöht den Druck der Ferse in den Boden.

**Schritt 4 (Ent-Dehnung):**

Verstärke die Einrichtung während die Elastische Kraft `Spring Force` herauskommt. Während sich die Hände leicht zurückziehen, öffne und strecke den Nacken, dann stelle den Kopf so, dass du einen Druck und eine subtile Bewegung die gestreckte Wirbelsäule hinunter vom Scheitel bis zum Steißbein fühlst.

Gleichzeitig erlaube den gedehnten Oberschenkelmuskeln des hinteren Beins, sich auszudehnen. Damit beginnt sich das Kniegelenk zu strecken. Erhalte dabei den Druck zurück in Richtung der Ferse, während sich das Hüftgelenk weiter öffnet und nach vorne drückt.

Der Druck und die subtile Bewegung die Wirbelsäule hinunter verbinden sich mit der vom Fuß zum Hüftgelenk diagonal nach oben gehenden Kraft im hinteren Bein. Diese Kraft induziert eine leichte Drehung des Beckens entlang der Kurve des Steißbeins.

Dadurch werden die vorderen Hüftgelenkssehnen gedehnt und automatisch die Öffnung des unteren Rückens erhalten, was die Öffnung der Brust und des Nackens unterstützt.

**Schritt 5 (Setzen): Als eine Welle von Kraft die durch die Hände austritt, setzen sich Intention, Energie und Körper natürlich nach unten in Richtung vorderen Fuß fort.**