

Tamura Doin

Position Seiza - Ganz tief ausatmen - wird erleichtert durch leichtes vorbeugen des Oberkörpers - langsames Einatmen - Oberkörper richtet sich wieder gerade - evt. 2. Atemübung.

1. Hände reiben bis sie warm werden - leicht auf Hinterkopf (Finger lose verschänkt) auflegen
2. Hände reiben... Mit Fingerspitzen von Stirne von links nach rechts steichen
3. Beide Hände Finger leicht gespreizt (Mittelfinger Augenbrauen, Ringfinger unterm Aug) von innen nach außen steichen
4. Mit beiden Ringfingern Nasenbeinansatz fest reiben (auf - ab)
5. Mit handfläche Nasenspitze rund reiben
6. Mit Zeigefingeraussenseite Ober und Unterlippe gegenleich reiben
7. Ohren Ziehen rundherum und weg vom Kopf. Mit Daumen rund ums Ohr drücken.
8. Ohren mit zwischen Ring- und Mittelfinger nehmen nach vor klappen und mit Zeigefinger auf Kopf (Mittelohr) Klopfen (schnippen) man hört ein metallisches Geräusch recht gut
9. Zeigefinger ins Ohr stecken und wie Korken aus Flasche herausziehen,
10. Schläfe massieren und auf harten Teile des Gesichtes mit Fingerspitzen klopfen.
11. Mit linker Hand Stirne und Wange streichen, dann rechts, weiter von Stirne gerade über Kinn und Hals, dann mit beiden Händen den Hinterkopf und Nacken streichen.
12. Mit rechter Hand linke Schulter warmreiben und umgekehrt
13. Mit rechter Hand linken Arm aussen hinauf und innen hinunter streichen und umgekehrt
14. Mit rechter Hand linke Brust warmreiben und umgekehrt,
15. Rippen reiben,
16. Mit rechter Hand (bedeckt mit linker Hand) Kreisförmig den Bauch rund um Nabel von unten beginnend nach links warmreiben
17. Mit beiden Daumen die letzten Rückenwirbel rechts und links von Wirbelsäule warmreiben (auf und ab)
18. Mit linker Hand linke Niere warmreiben und umgekehrt
19. Linke Hand Finger lockern und mit Zeige- und Ringfinger stecken dann Hand auf Knie legen und von oben nach unten warmreiben Handinnenseite nach oben drehen und mit Mittelknochen des Zeigefingers der rechten Hand die Handinnenseitenpunkte massieren - und umgekehrt
20. Fuß (links) ausstrecken und mit beiden Händen zum unter Knie zum Körper hin streichen, Knie von unten massieren und Kniescheibe lockern. Dann das ganze rechts.
21. Dann die Knie kreisförmig von innen nach aussen reiben
22. Zehen und Fußinnenseiten wie Hände lockern, dehnen und massieren, Großen Zehen festhalten und mit Handkante Fußunterseite massieren, abstellen und Fuß von oben nach unten streichen. Mit Hand erfassen Andere Hand zwischen die Zehen und Fußgelenk drehen.
23. Anderer Fuß
24. Aufstehen und Körper abklopfen

Gutes Gefühl oder - wichtig ist das gleichmäßige atmen während der Übungen
Viel Spaß und gutes Gelingen