Stehende Säule

Eine Woche Zhan Zhuang, Minute für Minute

Ablauf, Haltungscheck und Fragen für den nächsten Termin



So setzt du das Material ein

Leite die Übung im Kurs einmal mit Seite 2 an und geh die Haltung von Seite 3 gemeinsam durch. Seite 2 und 3 gibst du für die Woche mit. Seite 4 nutzt du beim nächsten Termin.

Inhalt

So geht das Stehen ..... Seite 2
Der Haltungscheck ..... Seite 3
Beim nächsten Termin ..... Seite 4

So geht das Stehen

Kopiervorlage zum Mitgeben. Ein Schritt Platz, freier Blick nach vorn, ein Stuhl in Reichweite.

1

Stand aufbauen

Von den Füßen bis zum Kopf, wie auf Seite 3.

2

Den Baum umarmen

Arme rund auf Brusthöhe, ruhig atmen, zwei bis drei Minuten stehen.

3

Lösen

Arme sinken lassen, nachspüren, ausschütteln.

Zittern und Kreislauf

Zittern ist normal. Bei Schwindel sofort hinsetzen. Die leichteste Form: Arme unten, kurz stehen. Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin oder Arzt.

Der Haltungscheck

Kopiervorlage zum Mitgeben. Von unten nach oben, einmal vor jedem Stehen.

1. **Füße**
   Schulterbreit, parallel, Gewicht mittig.

2. **Knie**
   Weich, nicht durchgedrückt, über den Füßen.

3. **Becken**
   Sinkt ein wenig, als lehnten Sie sich an einen hohen Hocker.

4. **Schultern**
   Tief und breit, nicht hochgezogen.

5. **Arme**
   Rund auf Brusthöhe, Fingerspitzen zueinander.

6. **Kopf**
   Wie an einem Faden. Augen offen, Blick weich in die Ferne.

Beim nächsten Termin

Für dich als Kursleitung: eine Frage, dann zuhören.

Frage	Was die Gruppe sagt
Wie lange ging es am Ende der Woche?	
Mit oder ohne Arme?	
Was hat sich verändert, was war schwer?	
Was ich beim nächsten Mal ansage (Dauer, Form)	