



## Allgemeine Aktivierung: Ki aufsteigen lassen

aufrechter Stand, Beine hüftbreit auseinander, Bauchnabel leicht einziehen, Beckenboden fest, Knie durchlässig

- über den ganzen Fuß abrollen, von der Ferse zu den Zehenspitzen und zurück
- Wippbewegung langsam anfangen, schneller/intensiver werden
- zwischendurch mit dem ganzen Körper Aufwärtsbewegung betonen, auf die Zehenspitzen stellen und Arme mitschwingen
- mindestens 2 Minuten wippen oder bis sich ein Wärmegefühl von unten nach oben ausbreitet
- wieder langsamer werden
- im ruhigen Stand stehen bleiben und einige tiefe Atemzüge ins Hara nehmen
- wenn man wieder ruhiger atmet, mit der Nenbutsu-Rezitation beginnen: „Namu Amida Bu, Namu Amida Bu...“

Bringt das Ki in Fluss, wärmt die Füße und lässt das Ki nach oben steigen.