Elisabeth Wieden
easy-going

MONDGYMNASTIK

Durch die Mondgymnastik erwachen innere Organe, Gelenke, Körperregionen und Funktionskreise zu neuem Leben. Die Körperfunktionen werden in Ordnung gebracht, das Gleichgewicht wieder hergestellt- wir werden durchlässiger für neue Kräfte... Neues Leben dringt in verstaubte Ecken und Winkel unseres Organismus und weckt längst erloschen geglaubte Gefühle.
Gezielte Gymnastik zum richtigen Zeitpunkt lässt den ganzen Körper durchbluten, energetisieren und dadurch gesunden.
Jede körperliche Störung ist immer das Echo, die Folgeerscheinung, das äußere Symptom einer inneren geistigen Einstellung- die Folge wiederkehrender Gedanken, etwa von widersprüchlichen Wünschen, Erwartungen, fixen Ideen oder Süchten. Wir laden geistig ein, was wir körperlich erleben.
Krankheit ist der sichtbare Rauch, der als Folge der unsichtbaren Feuer in der Gedankenwelt aufsteigt, das unerwünschte Kraut, das dem Nährboden einer negativen Lebenshaltung entsprießt.
Uns werden von Kindheit an krank machende Lebendseinstellungen, Vorurteile und Denkweisen antrainiert. Mit zerstörerischen, niederdrückenden und pessimistischen Gedanken laden wir uns Krankheiten ein. Wir selbst tragen die Verantwortung für den Zustand unseres Körpers- niemand sonst.
Es gibt sehr viele Wege die körperliche und geistige Harmonie wieder herzustellen und so die Lebensenergie- und qualität zu steigern.

Einer dieser Wege ist die eben erwähnte Mondgymnastik:

Ein wichtiger Aspekt bei den Übungen und auch im „restlichen“ Leben, ist die Atmung und so gelten die folgenden **Grundregeln für das Atmen während der Übungen** auch für jede andere körperliche Anstrengung:

- Soll die Atmung gesund sein, so muss die Luft durch die Nase eingeatmet werden, da die Luft so gereinigt, erwärmt, angefeuchtet und geprüft wird.
- Atme immer mit der Anspannung, der Anstrengung, dem Ausdehnen AUS.
- Atme immer dann erst wieder EIN, wenn du dich entspannst und wieder loslässt.
- Wenn du dich langsam anspannst, oder eine Muskelspannung lange hältst, dann versuche ebenso lange auszuatmen.
- In Zeiten des Ruhens und Meditierens zwischen den Übungen einfach ruhig weiteratmen.
- Ein besonderer Tipp: Achte bei der Anspannungsphase einmal auf deine Gesichtsmuskeln- sie sollten zu jedem Zeitpunkt entspannt sein.

Noch **einige Hinweise** bevor es losgeht:

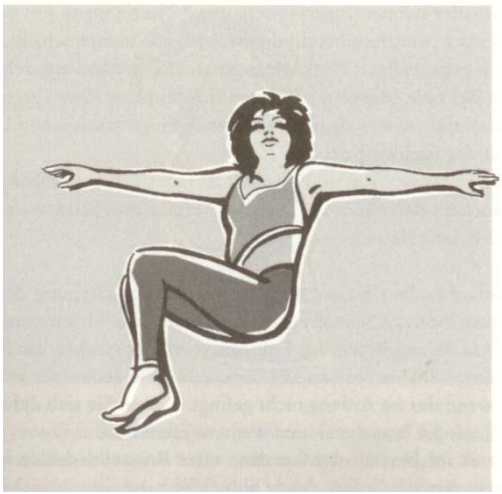
- *Die beste Tageszeit für die Mondgymnastik*: Abgesehen von gezielten Spezialanwendungen, sollte das ganz und gar deinem Gefühl überlassen sein!
- *Sei während der Übungen für niemanden erreichbar*- sorge für Ruhe! Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit und deinem Bewusstsein immer bei der jeweiligen Übung. Nutze die Übungen zum Abschalten und Meditieren- zur wohlverdienten Pause!

- *Nicht nachwippen*! Versuche nicht die körperliche Reichweite zu „verbessern“, denn jeder Muskel der ruckartig gedehnt wird, zieht sich sofort danach in unwillkürlicher Bewegung wieder zusammen- so wird nur das Gegenteil einer Dehnung, eines Energieflusses erreicht.
- *Rechts beginnen*! In erster Linie ist dies zwar Gefühlssache, aber zu den offensichtlichen gründen hierfür zählt, dass dadurch das Herz geschont wird!
- *Die Schmerzgrenze ist tabu*! Alles was man für das Wohlergehen jener Körperregionen und Organe tut, die von dem Zeichen regiert werden, das der Mond gerade durchwandert, ist doppelt sinnvoll und doppelt wohltuend. Alles was die Körperregionen und Organe, die von dem Zeichen regiert werden, das der Mond gerade durchschreitet, besonders belastet oder strapaziert, wirkt doppelt ungünstig oder gar schädlich. Und schon leuchtet ein, warum es sehr wichtig ist, bei der Mondgymnastik nicht an die Schmerzgrenze zu gehen oder sie gar zu überschreiten.

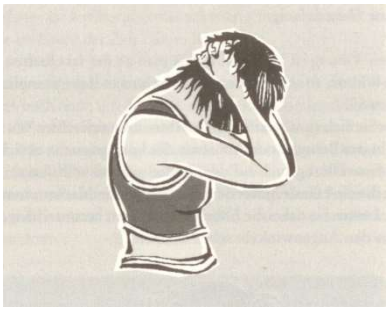
Die Übungen

Die Grundübungen:
Unabhängig vom Mondstand beginnt jede Mondgymnastik mit drei Grundübungen. Sie sind Muntermacher für Körper Geist und Seele und helfen uns die Aufmerksamkeit auf die wichtigste „Energie“- Autobahn des Körpers zu lenken- die WIRBELSÄULE. Außerdem bringen die Übungen den Kreislauf in Gang.

Die erste Grundübung:



Lege dich auf den Rücken, auf eine feste, warme Unterlage. Die Hände und Arme seitlich ausbreiten, die Handrücken auf dem Boden. Ziehe nun die Beine mit angewinkelten Beinen an dich heran- Oberschenkel senkrecht zum Boden, Unterschenkel waagerecht zum Boden. Atme aus und lege beide Beine zuerst auf die rechte Seite, bis die Aussenseite des Knies den Boden berührt. Atme ein und hebe die Beine wieder in die Senkrechte. Ausatmen und die Beine zur linken Seite absenken. Die Handrücken und Schultern bleiben flach auf dem Boden liegen.
Übe sooft du möchtest- ACHTE AUF DEINE SCHMERZGRENZE!
Sollte es im Bereich der Lenden- oder Brustwirbel etwas knacksen- keine Sorge, es werden lediglich Wirbel befreit und Energiebahnen durchpustet!



Die zweite Grundübung:
Setze dich gerade hin. Lege die Hände auf den obern Teil deines Hinterkopfes. Lasse deine Ellbogen nach vorne schauen und beuge nun den Kopf nach vorne. Es ist nicht notwendig den Kopf extra nach unten zu ziehen! Wiederhole die Bewegung mindestens zweimal- jeweils sieben Sekunden lang und atme beim Herabsinken des Kopfes AUS.

Die dritte Grundübung:
Setze oder stelle dich bequem hin. Breite die Arme seitlich in Schulterhöhe (waagrecht zum Boden) aus und strecke die Finger aus. Halte die Arme ca. 7 Sekunden in dieser Stellung. Achte auf einen geraden Nacken. Balle nun die Fäuste, so fest wie du es für gut hältst und verharre auch jetzt wieder ca. 7 Sekunden. Öffne die Finger und strecke sie soweit es geht. Halte wieder 7 Sekunden. Wiederhole die Übung bis du den Energiefluß in den Unterarmen spürst- oder nach Gefühl. Atme beim Ballen der Fäuste ein- beim Ausstrecken der Finger wieder aus.

Die Übungen für den Mondstand im Tierkreis:

FÜR ALLE ÜBUNGEN GILT:
Was du an den jeweiligen Tagen für jeweilige Organe und Körperzonen Gutes tust, wirkt sich doppelt positiv, vorbeugend und heilend aus.
Ausnahmen sind Eingriffe und Operationen in diesem Bereich!

♈ Die Widdertage
Die Kraft, die an den Widdertagen in der Luft liegt, **beeinflusst den Kopfbereich bis etwas unterhalb der Nase, einschließlich des Oberkiefers**.

① Fasse mit der rechten Hand die Nasenwurzel oder etwas oberhalb und rubbel oder massiere diese kleine Region sanft- oder auch etwas fester, solange du daran Spaß hast. Atme dabei langsam und gleichmäßig.

② Fasse die Ohren mit Damen und Zeigefinger ungefähr in der Mitte am Ohrrand und ziehe die Ohren vorsichtig schräg nach hinten. Du hast die Übung richtig gemacht, wenn du plötzlich ein Wärmegefühl verspürst oder wenn du plötzlich schärfer hörst als zuvor. Abrunden lässt sich die Übung gut mit einer Massage des gesamten Ohres.

③ Lasse nun die Augen rollen- zuerst siebenmal im, und dann siebenmal gegen den Uhrzeigersinn. Bemühe dich dabei, wirklich den letzten Winkel zu erfassen der deinem Auge möglich ist. Reibe dann fest die Hände aneinander bis sie warm sind und lege die Hände auf die geschlossenen Augen (die Finger schauen dabei nach oben zum Haaransatz).

♉ Die Stiertage

Der Eintritt des Mondes in das Tierkreiszeichen Stier, markiert die Kräfte, die sich im **Unterkiefer, Hals und Nacken** bemerkbar machen. Dazu gehören auch **Kehlkopf und Schilddrüse.**

① Die zweite Grundübung wirkt an Stiertagen besonders intensiv!

② Atme ein, greife mit den Händen deinen Nacken und streiche im Ausatmen mit den Fingerspitzen und sanften Druck nach vorne bis du den Hals seitlich erreichst und löse hier die Finger vom Hals als würdest du abrutschen.

③ Streiche mit den Handaußenseiten die seitliche Halspartie abwärts und dann vorne in der Mitte mit dem Handrücken aufwärts- so oft wie du möchtest. Danach lasse den Kopf sieben Sekunden nach vorne hängen- und danach 7 Sekunden nach hinten hängen lassen, am besten mit offenem Mund.
Zum Schluss nicke jeweils zweimal gelassen nach rechts und nach links unten.

♊ Die Zwillingtage

Gelangt der Mond zum Tierkreiszeichen Zwilling, so berühren seine Kräfte **Schulter, Arme, Hände** und ein wenig auch schon die **Lungentätigkeit**.

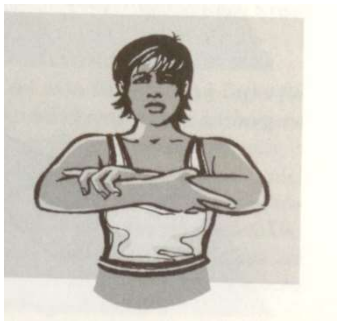
① Lasse deine Arme wie Windmühlenflügel kreisen. Beginne mit dem rechten Arm und wechsle dann zum linken. Mindestens sieben Mal rückwärts und dann siebenmal vorwärts kreisen- wenn du möchtest auch häufiger. Ab dem siebenten Mal den Arm ohne Kraftanstrengung von selbst rotieren.
Halte abschließend die Hände senkrecht in die Luft bis sie nicht mehr gerötet sind.

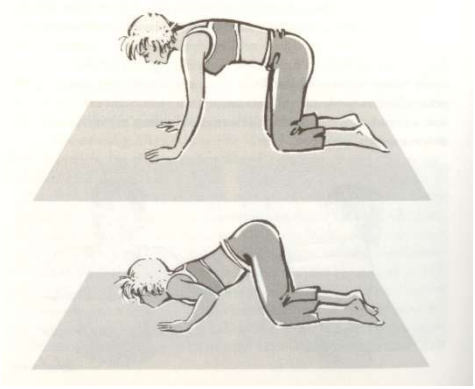
② Winkle nun die Arme an und balle die Hände zu Fäusten. Lasse in dieser Stellung nun die Schulter kreisen, siebenmal vorwärts und siebenmal rückwärts- jeweils dreimal. VOR der Bewegung einatmen- während der Bewegung ausatmen.

Elisabeth Wieden
easy-going

♋ Die Krebstage
Die Kraft die der Mond im Tierkreiszeichen Krebs anzeigt, wirkt auf **Brust und Lunge**, aber auch auf **Magen, Leber und Galle**.

① Hebe die Arme in Brusthöhe, umfasse mit der rechten Hand den linken Unterarm und mit der linken Hand den rechten Unterarm. Versuche nun mir den Händen den jeweils anderen Arm in Richtung Schulter zu schieben. Neige dabei den Kopf leicht nach vorne, damit die Nackenmuskeln dabei nicht verspannen. Zähle dabei bis drei, atm langsam aus, entspanne dich und atme wieder ein. Wiederhole die Übung siebenmal oder häufiger, wenn du möchtest.





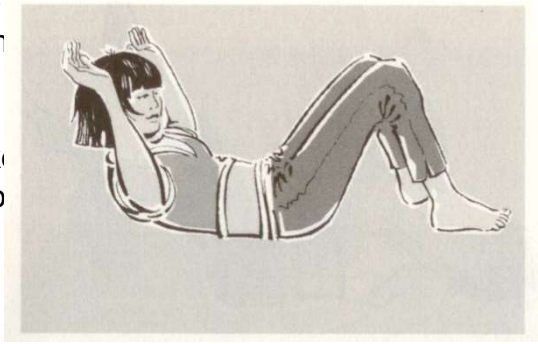
② Begib dich in die Bankstellung und falle dabei LEICHT ins Hohlkreuz. Lasse nun den Oberkörper nach unten sinken- dann nach vorne und wieder zurück nach oben drücken. Die Augen sind dabei nach vorne gerichtet. Atme bei der Abwärtsbewegung aus und wenn du die Ausgangsstellung erricht hast, wieder ein. Nach jedem dritten Durch gang mache einen Katzenbuckel und lasse dich dann LANGSAM wieder in ein leichtes Hohlkreuz sinken.

♌ Die Löwetage
Die intensive Kraft der Löwetage wirkt auf **Herz und Kreislauf** sowie auf **Rücken und Zwerchfell**.
Bei den Löwe- Übungen und an Löwetagen ist es ratsam KEINE Armbanduhr zu tragen. Die meisten Uhren haben aufgrund ihrer Materialien negativen Einfluss auf Kreislauf und Stimmung.

① Die dritte Grundübung wirkt an Löwetagen besonders intensiv.

② Streiche sanft mit Zeige- und Mittelfinger den Herzmeridian der jeweils andern Hand hinab. Der Herzmeridian verläuft von der Achselhöhle entlang der Armmittellinie bis hin zum kleinen Finger. Atme langsam aus wenn du den Meridian abfährst. Atme wieder ein bevor du von neuem beginnst. Mache dies sooft du möchtest.

♍ Die Jungfrautage
Die besondere Kraft der Jungfrautage macht sich an der Tätigkeit der **Verdauungsorgane** bemerkbar. Sie wirkt **auf Dünn- und Dickdarm, Milz und Bauchspeicheldrüse**.



① Die erste Übung kräftigt unter anderem wichtige Atemmuskeln, nämlich die Zwischenrippenmuskeln. Die Ausgangsstellung für diese Übung ist die Rückenlage. Die Beine sind aufgestellt. Ober- und Unterschenkel bilden ungefähr einen rechten Winkel, Füße, Lenden- und Brustwirbelsäule und Hinterkopf liegen flach auf dem Boden. Lege nun die Arme in U-Form hinter den Kopf (Oberarme vom Körper abspreizen, Unterarme rechtwinkelig nach oben). Spanne nun die Bauchmuskeln an und hebe im Ausatmen, langsam und gleichmäßig, Kopf, Schultern, Oberkörper und Arme von der Unterlage ab, soweit es ohne große Anstrengung möglich ist. Halte diese Stellung 3 Sekunden lang. Kehre dann langsam wieder zum Boden zurück und wiederhole den Ablauf siebenmal. Dabei immer im angespannten Zustand ausatmen.

② Rückenlage- die Arme eng am Körper am Boden liegend. Stecke nun nacheinander die Beine in die Luft. Bewege nun die Beine ein paar mal wie eine Schere, danach krätschen und wieder schließen, die Beine anziehen und wieder strecken, die Beine nacheinander senken und wieder anheben, usw. Die Lendenwirbel und das Gesäß bleiben dabei immer auf dem Boden liegen. Atme dabei immer ruhig weiter. Auch die erste Grundübung eignet sich hier gut.

③ Nimm wieder die Rückenlage ein, ziehe die Beine an und lege nun den linken Fuß aufs rechte Knie. Die rechte Hand hinter den Kopf legen um ihn zu stützen. Bewege nun die rechte Schulter in Richtung des linken Knies. Der Ellbogen bleibt dabei hinten. Halte die Spannung sieben Sekunden lang, sinke dann wieder zurück und entspanne dich sieben Sekunden lang. Wechsle dann die Seiten und beginne von vorne. Jede Seite insgesamt dreimal.

♎ Die Waagetage
Die Kraft der Waagetage macht sich besonders im **Hüftbereich** sowie an **Blase und Nieren** bemerkbar.

① Die erste Grundübung ist eine gute Basis für die Beweglichkeit der Hüften. Es würde sich auszahlen, sie an Waagetagen etwas öfter durchzuführen.

② Lege dich auf die linke Seite. Das untere Bein etwas anwinkeln. Stütze dich mit dem rechten Arm vorne am Boden ab und lege deinen Kopf auf den nach oben gestreckten Arm. Strecke nun das rechte Bein aus und hebe es vom Boden ab, nur so weit, daß das Becken NICHT nach hinten kippt. Ziehe dabei die Ferse Richtung Decke. Atme dabei aus

und halte die Spannung sieben Sekunden lang.
Wiederhole die Übung mit jedem Bein dreimal.

③ Stelle dich nun gerade hin und versuche, das rechte Bein gerade nach oben zu ziehen, als ob du es in die Hüfte einziehen würdest. Heb dabei die Fußspitzen an und atme langsam aus. Halte das Bein sieben Sekunden lang „eingezogen“ und entspanne dich dann sieben Sekunden lang auf beiden Beinen im Gleichgewicht stehend. Wechsle anschließend zum linken Bein. Wiederhole die Übung insgesamt jeweils dreimal.
Danach ziehe das rechte Knie möglichst weit zur Brust hoch, halte sieben Sekunden und atme dabei aus. Atme wieder ein wenn beide Beine am Boden stehen. Wechsle dann die Seite und wiederhole die Übung jeweils dreimal.

♏ Die Skorpiontage
Der Mond im Tierkreiszeichen Skorpion zeigt Kräfte an, die auf die **Geschlechtsorgane und die Harnwege** wirken.

① Schließe die Augen, atme ein und spanne, so kräftig es geht, die Gesäßmuskeln an. Stelle dir beim Ausatmen vor, wie du durch den Unterleib hindurch ausatmest. Das ist sehr wichtig und trägt zur Belebung und Durchwärmung dieser Region bei. Zudem wirkt diese Übung sehr anregend auf die Milz und das Lymphsystem.
Schwangere sollten diese Übung nicht machen!

② Lege dich nun auf den Rücken und stelle die Beine auf. Lasse den Kopf flach liegen. Ziehe nun die Beine soweit an dich heran daß du deine Hände an die Außenseite deiner Knie legen kannst. Drücke nun gleichzeitig deine Knie gegen deine Hände und deine Hände gegen deine Knie. Erzeuge eine sanfte bis mittelstarke Spannung und zähle dabei im Ausatme bis sieben. Löse nun die Spannung, atme ein, lege die Arme über Kreuz an die Innenseite deiner Knie und drücke nun beim Ausatmen wieder gegen deine Knie und die Knie gegen die Hände. Zähle wieder langsam bis sieben. Wiederhole die Übung insgesamt jeweils dreimal.

③ Diese Übung bringt im ganzen Körper Energien zum Fließen. Lege dich dazu auf den Rücken und ziehe die Beine an. Hebe nun das Gesäß vom Boden ab und atme ein. Halte das Becken gerade und strecke nun das rechte Bein weg – Die Oberschenkel sind dabei parallel. Zähle nun im Ausatmen bis sieben. Wechsle nun die Beine ohne das Gesäß dazwischen abzusenken.

Wieder bis sieben zählen, das Bein absetzen und danach das Becken zum Boden senken. Zähle nun wieder bis sieben und beginne die Übung von Neuem. Insgesamt dreimal.

Elisabeth Wieden
easy-going

♐ Die Schützetage
An Schützetagen herrschen Kräfte, die auf **die verlängerte Wirbelsäule** und die **Oberschenkel** wirken.

① Lehen dich mit dem Rücken an eine Wand. Die Füße haben ungefähr eine Fußlänge Abstand zur Wand. Rutsche nun langsam die Wand hinunter, bis die Oberschenkel spannen und warm werden. Atme dabei aus und zähle bis sieben. Beim Einatmen relativ schnell wieder nach oben rutschen. Das Ganze dreimal.

② Lege dich auf die linke Seite, stecke den linken Arm aus und lege deinen Kopf darauf. Der rechte Arm stützt dich vorne ab. Achte bei dieser Übung darauf daß die Hüfte in der Mitte bleibt und nicht nach vorne oder hinten kippt – achte darauf daß dein Körper eine gerade Linie bildet! Hebe nun das obere Bein an und beuge es, strecke es dann sofort schnell nach oben aus und beuge es auch gleich wieder – senke das Bein nun ab und strecke es schnell nach vorne aus als du im Liegen einen Fußball treten möchtest. Dann wieder beugen und nach oben ausstrecken und beugen und Ball treten... usw. insgesamt sieben Mal, danach die Seite wechseln. Bei jedem Ausstrecken des Fußes ausatmen, beim Beugen einatmen.

③ Lege dich nun wieder auf die linke Seite und lege dich wieder bequem auf den unteren ausgestreckten Arm. Atme ein, beuge das rechte Bein nach hinten ab und greife mit der rechten Hand nach deinem Fuß und ziehe so das Bein zum Gesäß nach hinten bis es an der Vorderseite des Oberschenkels leicht zieht. Beginne dann langsam auszuatmen und zähle langsam bis sieben. Wechsle nun die Seite und wiederhole die Übung – insgesamt jeweils dreimal.

♑ Die Steinbocktage
Die Kraft der Steinbocktage beeinflusst besonders **die Knie**, aber auch das gesamte **Knochengerüst** sowie unsere **Haut**.

① Diese Übung regt alle Energieströme im Körper an. Drücke mit den flachen Fingern auf die Haut in der Mitte der Kniekehle und massiere nun kreisförmig das darunter liegende Gewebe- nicht über die Haut gleiten, sondern die Verschiebbarkeit der Haut nutzen und mit ihr über die darunter liegenden Muskeln und Sehnen wandern- mit sehr sanftem Druck! Viele empfindliche Lymphknoten liegen in der Kniekehle und die vertragen keinen festen Druck. Verwöhne deine Kniekehlen 1-2 Minuten lang.

② Diese Übung ist gut geeignet um den Rücken zu stärken und bei einem Bandscheibenvorfall. Nimm dazu den Vierfüßlerstand ein. Die Hände sind senkrecht unter den Schultergelenken, die Knie senkrecht unter den Hüftgelenken. Die Ellbogen sind leicht gebeugt, das Gewicht sollte gleichmäßig auf allen Vieren verteilt werden. Blicke nach unten zum Boden- der

Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule. Strecke nun den rechten Arm und das linke Bein gerade aus sodass Arm, Rücken und Bein eine möglichst gerade Linie parallel zum Boden bilden. Nicht ins Hohlkreuz fallen und nicht das Becken verdrehen. Atme dabei aus, zähle bis sieben und wechsle dann die Seite. Dazwischen immer kurz entspannen und einatmen und dabei bis sieben zählen- das ganze insgesamt jeweils dreimal. Vor dem Aufstehen mache langsam einen Katzenbuckel.

③ Setze dich auf einen Tisch und schlenkere nach Herzenslust mit den Unterschenkeln und Füßen. Diese Übung gehört zu den besten Vorbeugungen gegen Arthrose in den Knien.

♒ Die Wassermanntage
Die Energie der Wassermanntage wirkt auf die **Unterschenkel und das Sprunggelenk**. Die folgenden Übungen wirken vorbeugend **gegen Krampfadern**

① Wippe mit den Füßen im Stehen auf und ab- halte dabei die Knie gestreckt: Zehenspitze hoch, Ferse hoch, Zehenspitze hoch, Ferse hoch, usw. Siebenmal auf und ab, danach eine kurze pause einlegen. Wiederhole die Übung so oft du möchtest.

② Beuge dich im Stehen nach vor und lasse den Kopf locker zwischen den Armen hängen. Nun wandere langsam mit den Fingerspitzen zu den Zehen- NICHT WIPPEN! Nach sieben Sekunden die Dehnung wieder etwas lösen und sieben Sekunden entspannen- danach wieder nach unten bewegen und wiederum sieben Sekunden dehnen, insgesamt dreimal. Beim Abwärtswandern ausatmen.

③ Lege dich nun auf den Rücken und fahre mit den Beinen in der Luft Rad solange es dir Spaß macht. Nach dem Rad fahren lehne die Beine kurz an die Wand.

♓ Die Fischetage
Die Fische beenden den Kreislauf des Mondes durch den Tierkreis und wirken auf die **Füße**.

① Hebe Gegenstände (zB. Kugelschreiber, Socken,...) mit den Zehen auf- mindestens siebenmal pro Fuß. Regelmäßig und tief atmen.

② Lege nun im Stehen ein- zwei Meter zurück indem du mit den Zehen den Boden greifst und jedes mal einen Zentimeter vorrutscht. Wenn der Boden zu hart sein sollte, probier es auf einem Teppichboden oder lege dir eine geeignete Unterlage unter die Füße (Handtuch, Matte...)

③ Bewege die Zehen auf und ab, sooft du willst und kannst. Die Chinesen machen dies übrigens immer 99 mal.
Diese Übung ist auch an allen anderen Tagen sehr wirkungsvoll um den Kreislauf in Schwung zu bringen.

④ Schlage das rechte über das linke Bein und kreis mit dem rechten Fuß- sieben Sekunden IM Uhrzeigersinn, dann sieben Sekunden GEGEN den Uhrzeigersinn. Wechsle dann die Seiten. Wiederhole die Übung so oft du möchtest.

Die Abschlussübung:

Jede Mondgymnastikübung endet mit einer Abschlussübung- dem „Sonnengruß“. Hebe dazu beim Einatmen die Arme über den Kopf. Von der Seite sollte der ganze Körper einen Bogen beschreiben- ohne jedoch ins Hohlkreuz zu fallen. Richte dabei den Blick himmelwärts- schräg nach hinten. Zähle dabei bis sieben. Atme dann aus und lasse dabei den Oberkörper, die Arme und den Kopf bis zum Boden hängen.

Hier nun noch eine Zusammenfassung:

Tabelle 2: Merktabelle zur Mondgymnastik

Mondgymnastik	*S = Sitzen* *ST = Stehen* *LR = Liegen auf dem Rücken* *LS = Liegen auf der Seite* *4F = Vierfüßlerstand*		Mondgymnastik	*S = Sitzen,* *ST = Stehen* *LR = Liegen auf dem Rücken* *LS = Liegen auf der Seite* *4F = Vierfüßlerstand*	
1. Grundübung:	*LR*	Hüftschwung	Waage 1:	*ST*	Beine einfahren
2. Grundübung:	*S/ST*	Kopf neigen	Waage 2:	*LR*	Beine ausfahren
3. Grundübung:	*S/ST*	Welt umarmen	Waage 3:	*ST*	Knie zur Brust
			Waage 4:	*LS*	Fersen hoch
Abschlussübung:	*ST*	Der Sonne entgegen			
			Skorpion 1:	*L/S/ST*	Beckenboden
Widder 1:	*S/ST*	Nasenwurzel massieren	Skorpion 2:	*LR*	Knie drücken
Widder 2:	*S/ST*	Ohren fassen	Skorpion 3:	*LR*	Startrampe
Widder 3:	*S/ST*	Augen rollen			
			Schütze 1:	*ST*	»Kniebeuge« an der Wand
Stier 1:	*S/ST*	Dornfortsätze	Schütze 2:	*LS*	»Fußball«
Stier 2:	*LR*	Hals drückt Boden	Schütze 3:	*LS*	Fersen ans Gesäß
Stier 3:	*S/ST*	Kopf seitlich drücken			
Stier 4:	*S/ST*	Hals mit Handaußenseite	Steinbock 1:	*S*	Kniekehle massieren
			Steinbock 2:	*4F*	»Bankstellung«
Zwillinge 1:	*ST*	Windmühle	Steinbock 3:	*S*	Beine baumeln
Zwillinge 2:	*S/ST*	Schulterkreisen			
			Wassermann 1:	*ST*	»Oberlehrer«
Krebs 1:	*S/ST*	Arme vor Brust verschränken	Wassermann 2:	*ST*	Dem Boden entgegen
Krebs 2:	*4F*	Bewegliche Sphinx	Wassermann 3:	*LR*	Radfahren
Löwe 1:	*S/ST*	Welt umarmen	Fische 1:	*ST*	Zehengreifen
Löwe 2:	*S/ST*	Herzmeridian	Fische 2:	*ST*	Zehenrennen
			Fische 3:	*S/ST/L*	Zehenwackeln
Jungfrau 1:	*LR*	Oberkörper aufrichten	Fische 4:	*S/L*	Fußkreisen
Jungfrau 2:	*LR*	Scheren und Grätschen			
Jungfrau 3:	*LR*	Schulter zum Knie			