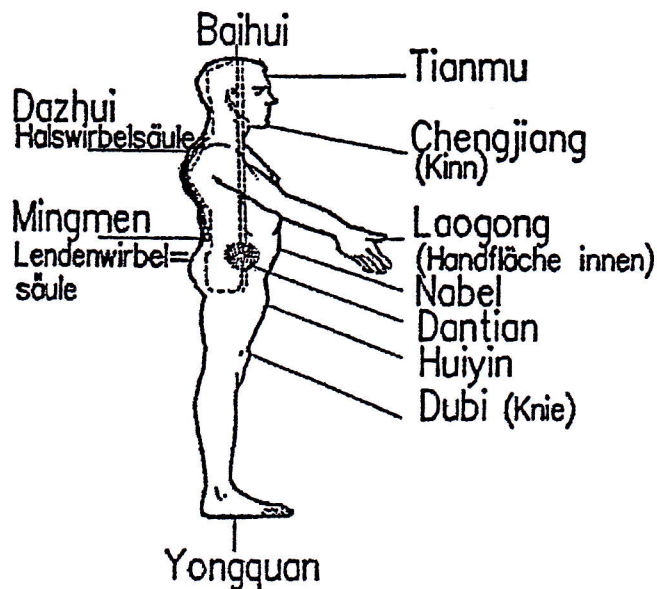
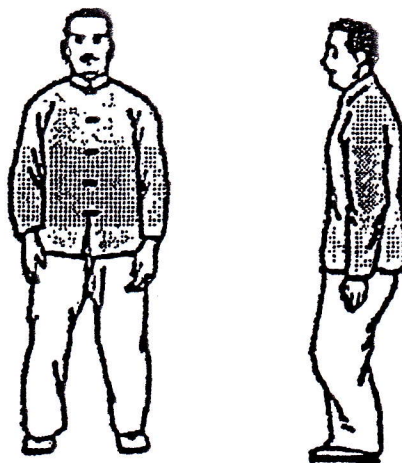


Die wichtigsten Konzentrationspunkte



Vom BAIHUI innen langsam nach unten zum DANTIAN, DANTIAN, DANTIAN zu HUIYIN über MIGMEN langsam zu DAZHUI und entweder über beide Schultern zu den Handflächen oder über den Kopf zum Kinn. (Übung 3)

Grundstellung



Füße schulterbreit parallel stellen, Fußspitzen leicht nach innen, Arme hängen locker seitlich, Handrücken nach vorne, Finger entspannt, bei gerader Kopfhaltung Blick nach unten. Höchster Punkt des Kopfes ist BAIHUI.