

Erste Kranichbewegung

Grundstellung

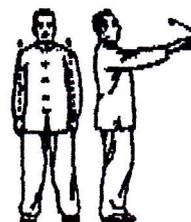
Konzentrationsverlauf

Vom BAIHUI innen nach unten zum DANTIAN, DANTIAN, DANTIAN, durch HUIYIN über MINGMEN zu DAZHUI, über beide Schultern zu den Handflächen: LAOGONG.

Bewegungsablauf:

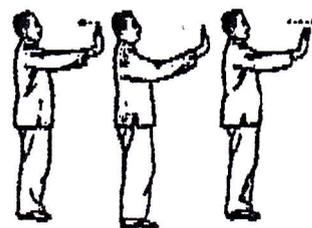
Die Arme werden langsam fließend, mit den Handrücken nach oben, schulterbreit gehoben, die Finger zeigen gestreckt nach vorne.

LAOGONG



In Schulterhöhe werden die Hände 90° aufgestellt, LAOGONG, dann gesenkt und die Arme nicht ganz zum Körper gezogen.

SCHULTER



Die Hände werden wieder 90° aufgerichtet und mit Druck nach vorne geschoben.

LAOGONG

Diese Bewegungen werden dreimal ausgeführt.

Nach dem 3. Mal werden die Handflächen waagrecht gesenkt und die ausgestreckten Arme locker seitwärts geführt.

LAOGONG

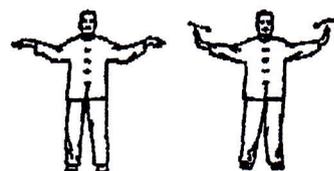


Die Hände werden 90° aufgestellt und wieder waagrecht gesenkt, die Arme werden dabei zum Körper gezogen.

SCHULTER

Hände wieder 90° aufstellen und unter Druck die Arme durchstrecken.

LAOGONG



Diese Bewegung wird dreimal ausgeführt.