

Wieder wird erst die linke und danach die rechte Schulter gedreht, sodann werden die Brustwirbel gedehnt. Der Brustkorb wird nach oben gezogen.

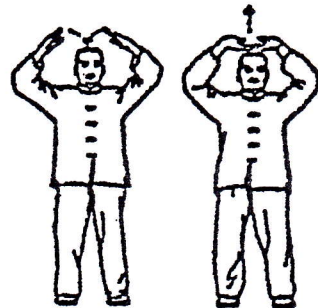
*BAIHUI-SCHENSCHU*

Zum dritten Mal wird die linke und danach die rechte Schulter gedreht. Dann werden die Lendenwirbel gedehnt, der Kopf bleibt oben, der Körper fällt in die Knie.

*BAIHUI-MINGMEN*

Beim Wiederaufrichten des Körpers werden die verschränkten Hände nach oben gestreckt.

Mit einer Rumpfbeuge bei durchgestreckten Beinen werden die gestreckten Arme mit verschränkten Händen nach unten zur Mitte geführt, der Kopf bleibt zwischen den Armen. Leicht anheben und zum linken Fuß senken, anheben und zum rechten Fuß senken.

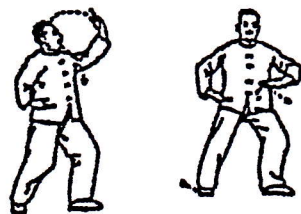


Hände lösen, linke Hand bleibt in der Mitte, rechte Hand beschreibt einen Bogen nach links und zurück, einen gedachten Ballon vor den Körper nehmend.



*LAOGONG*

Der linke Fuß wird nach links ca. 45 Grad vorgesetzt und das linke Knie gebeugt, gleichzeitig wird die linke Hand langsam nach links gehoben, bis die Handwurzel in Stirnhöhe ist. Rechte Hand liegt – mit Handfläche nach oben – seitlich in Höhe des DANTIAN am Körper.



*LAOGONG-BAIHUI*