

KRANICHBEWEGUNGEN

Der Blick ist auf die linke Hand gerichtet. Blick und Kopf drehen nach geradeaus, gehobene Hand zum BAIHUI. Eintreten in den BAIHUI dann Hand nach unten zum DANTIAN führen.

BAIHUI-DANTIAN

Die linke Hand liegt nun neben der rechten, aber mit der Handfläche nach unten.

Das rechte Bein wird nach vorne gesetzt und das rechte Knie leicht gebeugt (das linke Bein ist nun gestreckt), gleichzeitig wird die rechte Hand auf Stirnhöhe gehoben. Blick auf den LAOGONG der rechten Hand richten.

Blick und Kopf geradeaus drehen, gehobene Hand zum BAIHUI und dann zum DANTIAN führen.

BAIHUI-DANTIAN

Linken Fuß mit halbem Schritt beistellen (Grundstellung) linke Handfläche nach unten drehen.

Schlußbewegung

Mit Handflächen nach außen gerichtet werden die Hände kreisförmig nach vorn geführt, Handflächen zum Körper drehen, gedachten Ballon zum DANTIAN drücken.

***Eintreten in den DANTIAN, DANTIAN,
DANTIAN...***

