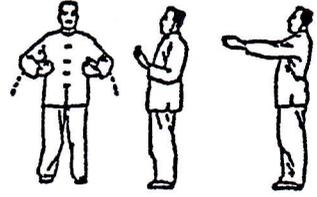


KRANICHBEWEGUNGEN

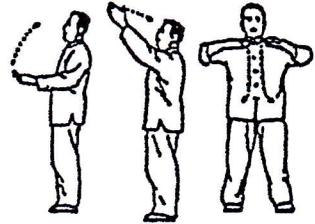
zum Brustkorb gezogen, Finger schauen nach hinten, Hände nach vorn schleudern, Ellbogen an den Brustkorb, Finger sind, ohne sich zu berühren, nach oben gerichtet. Beim Vorschleudern der Hände Fersen wieder aufsetzen und leicht ins Knie gehen.

Verbrauchte Energie weg



Arme schulterbreit gerade nach vorne ausstrecken, dabei Finger und auch Beine strecken.

Alle Probleme weg

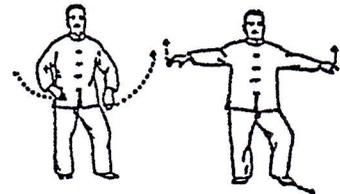


Ein gedachter Ballon wird mit geöffneten Handflächen zum TIANMU geführt, dann Hände zum DANTIAN nach unten.

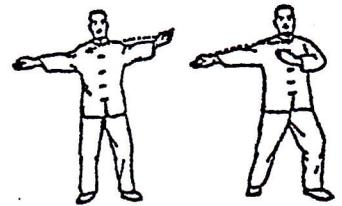
TIANMU-DANTIAN

Die Arme werden seitlich gehoben, die Handrücken zeigen nach vorne, Finger werden fest zusammengezogen und die Daumen fest angelegt.

Das linke Bein macht einen Schritt nach vorn (45°), die Arme werden so gedreht, daß die Handflächen nach vorne schauen.



Linkes Knie gebeugt, rechtes gestreckt. Oberkörper in Hüfte nach rechts drehen, linke Hand zur rechten Brust führen, Oberkörper in Ausgangsstellung zurück drehen, rechte Hand zur linken Brust führen.



Der linke, innen gelegene Arm wird über den rechten Ellbogen und am rechten Unterarm entlang nach oben zum BAIHUI geführt; rechte Hand zum MINGMEN (Handfläche nach oben), beide Hände gedreht und nach oben und unten drücken.

BAIHUI-MINGMEN

