

Dritte Kranichbewegung

Grundstellung

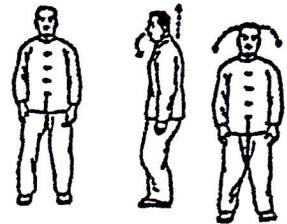
Konzentrationsverlauf

*BAIHUI innen zum DANTIAN–DANTIAN–DANTIAN–HUIYIN–
MINGMEN–SCHENSCHU–DAZHUI über Kopf zum Kinn:*

CHENGJIANG

Bewegungsablauf

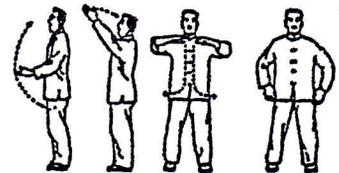
Der Kopf wird dreimal kreisförmig nach vorne bewegt und dabei wird gleichzeitig in die Knie gegangen. (Der Kopf wird vorge-
streckt und das Kinn über der Brust wieder
hochgezogen.)



CHENGJIANG-DAZHUI-BAIHUI

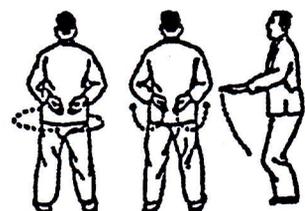
Diese Bewegung wird dreimal ausgeführt.

Aus der gebeugten Kniestellung wird mit
geradem Blick der Kopf dreimal jeweils erst
links und dann rechts gekippt, wobei die
Beine immer mehr gestreckt werden, sodaß
man am Ende der Übung wieder durchge-
streckt steht.



BAIHUI

Die gestreckten Arme werden schulterbreit
mit nach oben gerichteten Handflächen zur
Stirne TIANMU gehoben, jetzt werden die
Handflächen nach unten gewendet und die
Hände zum DANTIAN nach unten gedrückt
TIANMU-DANTIAN und dann nach hinten
geführt. Die Handrücken liegen links und
rechts vom MINGMEN.



DANTIAN-MINGMEN