

Dritte Kranichbewegung

Grundstellung

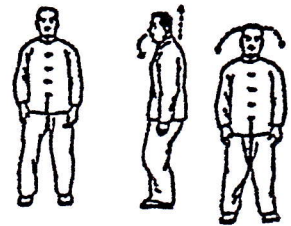
Konzentrationsverlauf

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

CHENGJIANG

Bewegungsablauf

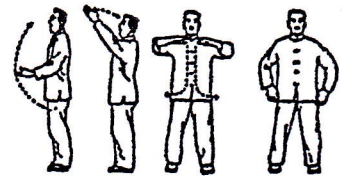
Der Kopf wird dreimal kreisförmig nach vorne bewegt und dabei wird gleichzeitig in die Knie gegangen. (Der Kopf wird vorge-streckt und das Kinn über der Brust wieder hochgezogen.)



CHENGJIANG-DAZHUI-BAIHUI

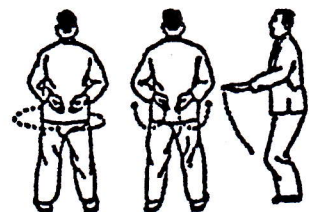
Diese Bewegung wird dreimal ausgeführt.

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 durch-gestreckt 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