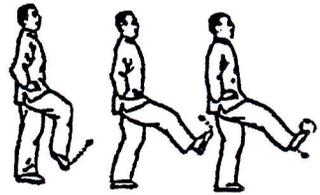
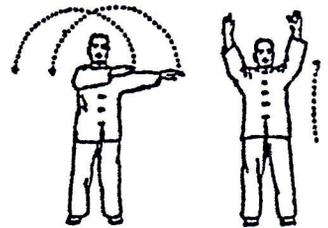


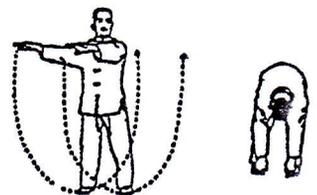
Danach wird der rechte Fuß wieder zum linken schulterbreit beigestellt, die Grundstellung eingenommen.



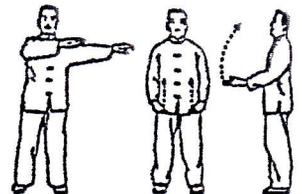
Anschließend wird der linke Arm gestreckt, mit Handfläche nach unten schauend, seitlich schulterhoch gehoben, der rechte Arm wird, im Ellbogen abgewinkelt, in Schulterhöhe vor den Körper gehoben. Nun werden beide Arme kreisförmig nach oben geführt, Arme bleiben gestreckt, Handflächen schauen nach vorne, dann nach rechts geführt (rechter Arm gestreckt, linker im Ellbogen gebeugt), Handfläche nach unten schauend, weiter kreisförmig nach unten geführt, Handfläche nach hinten schauend, dabei wird der Oberkörper in der Hüfte gebeugt, Arme und Oberkörper wieder in die Ausgangsposition gebracht.



Diese Bewegung wird dreimal ausgeführt.

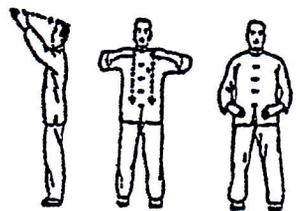


Danach dreimal in die andere Richtung kreisen, sodaß man wieder auf der linken Seite endet. (Linker Arm gestreckt, rechter Arm im Ellbogen gebeugt.) Aus dieser Position die Arme langsam in die Grundstellung senken.



Ballon zum TIANMU heben, Hände nach unten drücken zum DANTIAN.

TIANMU-DANTIAN



Schlußbewegung