18 Bewegungen I

Allgemein:

- Gelenke der Arme (Schulter, Ellenbogen, Hände) sollen sich innerlich spiralförmig bewegen
- das Becken entspannt nach unten lockerlassen
- das Knie während des Beugens leicht spiralförmig nach außen drehen
- das Anspannen auf die Fersen und Unterschenkel lenken → Knöchel mit vollem Gefühl aktivieren
- Bai Hui(Scheitel) nach oben (WS nach oben ausdehnen)

Grundstellung:

- Beine stehen parallel und auf der Innenseite schulterbreit
- Knie leicht gebeugt und nach außen gedreht
- auf Fußkante und Ferse setzen (Stuhl)
- Oberkörper bleibt gerade
- Arme seitl. mit Handflächen zum Körper
- Ellbogen leicht nach außen drehen
- Finger leicht öffnen
- unter der Achsel Platz lassen
- Kinn leicht anziehen

1. Anfang und Qi aufwecken

2. Die Brust öffnen und weitherzig sein

3. Den Regenbogen schwingen

4. Wolken teilen

5. Affen abwehren

6. Rudern auf dem See

7. Einen Ball vor der Schulter tragen

8. Wirbelsäule drehen und den Mond anschauen

9. Diagonal boxen

10. Wolkenhände

11. Sich zum Meer neigen

12. Wellen schieben

13. Flügel öffnen

14. Im Reitersitz boxen

15. Wie eine Wildgans fliegen

16. Das Rad drehen

17. Den Ball prellen

18. Qi in den Körper führen