18 Bewegungen II

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 (Zehenspitzen immer nach Vorne)
- Knie sind leicht gebeugt und spiralförmig nach außen gedreht
- auf Fußkante und Ferse setzen (Stuhl)
- Oberkörper bleibt gerade
- Arme seitlich mit Handflächen zum Körper
- Ellbogen leicht nach außen drehen
- Finger leicht öffnen
- unter der Achsel Platz lassen
- Kinn leicht anziehen (WS immer gerade halten)

1. Anfang und Qi regulieren

2. Kleiner himmlischer Kreislauf

3. Der Wind bewegt den Weidenbaum

4. Die Nadel auf dem Meeresboden suchen

5. Der Fischer wirft sein Netz aus

6. Der Unsterbliche zeigt den Weg

7. Unartige Kinder treten mit dem Fuß

8. Der Kranich erweist dem Mond Referenz

9. Der Drache kundschaftet mit seinen Händen aus

10. Den Bogen spannen und auf den Adler schießen

11. Zwei Drachen erscheinen aus dem Meer

12. Das blaue Meer kräuselt sich

13. Der Löwe spielt Ball

14. Den Mond in den Schoss holen

15. Der Phönix entfaltet seine Flügel

16. Die Ohren des Gegners mit den Händen schlagen

17. Die innere Kraft auf das Dantian lenken

18. Das Qi in die Mitte zentrieren