Kranich QiGong

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. **Harmonisierung und das Qi in den Körper füllen**

2. **In die Erde wurzeln und mit dem Himmel verbinden**

3. **Kranichkopf und Drachenhaupt aktivieren, das Qi im kleinen Kreislauf**

4. **Der Kranich streicht über das Wasser**

5. **Zur harmonischen Einheit des ursprünglichen Universums zurückkehren**

6. **Stille Übungen**