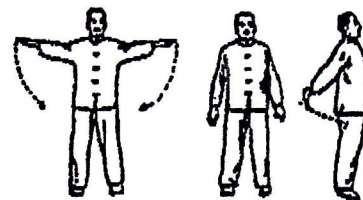


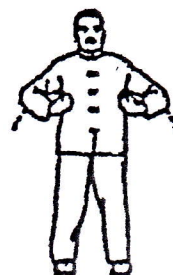
KRANICHBEWEGUNGEN

Anschließend die Hände wieder waagrecht senken und gestreckte Arme mit gestreckten Fingern langsam nach unten führen. Handfläche nach hinten drehen, gestreckte Arme nach hinten drücken und sich dabei auf die Zehen stellen.



LAOGONG

Greifbewegung beider Hände, mit dem Kleinfinger beginnend, dabei die Hände an den Brustkorb ziehen, Finger schauen nach hinten. Hände nach vorn schleudern, Ellbogen an den Brustkorb, Finger sind, ohne sich zu berühren, nach oben gerichtet.

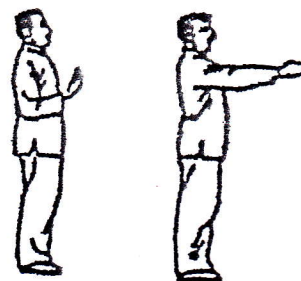


Beim Vorschleudern der Hände Fersen wieder aufsetzen und leicht ins Knie gehen.

Verbrauchte Energie weg

Arme schulterbreit gerade nach vorne ausstrecken, dabei Finger und auch Beine strecken.

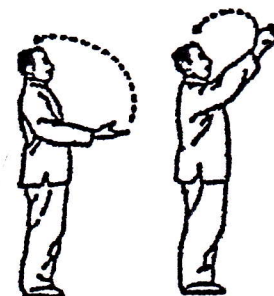
Alle Probleme weg



Ein gedachter Ballon wird mit nach oben gerichteten Handflächen zum BAIHUI gehoben.

LAOGONG-BAIHUI

Die Finger greifen nun ineinander, und die verbundenen Hände werden nach oben gedreht. Bei lockerer, aufrechter Haltung wird mit dem linken Ellbogen eine Drehung nach vorne beschrieben, dann mit dem rechten Ellbogen.



Mit angezogenem Kinn wird der Kopf aus den Halswirbeln gehoben.

BAIHUI-DAZHUI