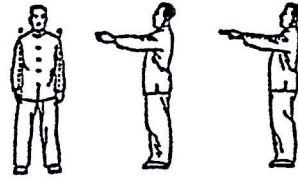


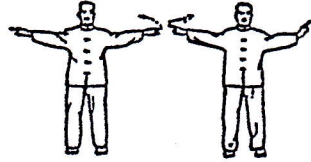
Zweite Kranichbewegung

Grundstellung



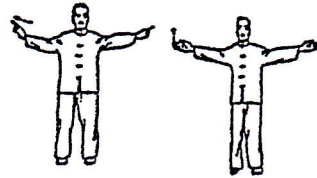
Konzentrationsverlauf

Wie bei erster Kranichbewegung



Bewegungsablauf

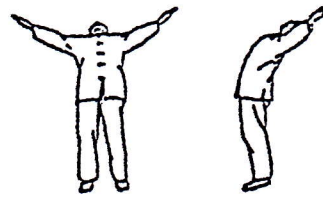
Die Arme werden mit zueinander schauenden Handflächen schulterbreit bis in Schulterhöhe gehoben, die Hände werden gedreht, sodaß die Innenflächen zum Boden schauen. Daumen umfaßt gebeugten Klein- und Ringfinger, Mittel- und Zeigefinger bleiben gestreckt. Arme zur Seite führen. Links beginnend, wird abwechselnd linker und rechter Arm zum Körper gezogen und wieder gestreckt. Vor dem Ausstrecken wird die Hand mit beibehaltener Fingerstellung 90° aufgestellt.



LAOGONG-DAZHUI-LAOGONG

Diese Bewegung wird dreimal ausgeführt.

Der Mittelfinger wird über den Zeigefinger gelegt (links und rechts), dann wieder Finger parallel, die Arme bleiben gestreckt, Handflächen nach oben drehen, Zehenstand, der Oberkörper wird nach hinten gebogen, Blick in den Himmel.



LAOGONG und TIANMU

Oberkörper wieder aufrichten, Handflächen nach unten drehen, im Zehenstand bleibend, werden die Arme seitlich nach unten geführt. Handflächen nach hinten drehen, Greifbewegung mit Kleinfinger beginnend, dabei werden die Arme nach oben

