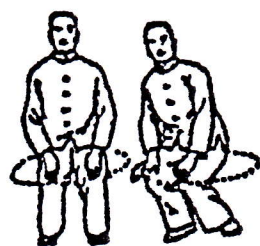


Es folgt ein dreimaliges Hüftkreisen nach links und anschließend dreimal nach rechts. Nachdem die Daumen in die Handflächen gelegt wurden, werden diese nach vorne gebracht und mit ausgestreckten Daumen auf die Knie gelegt. Mit gebeugten Beinen wird zuerst nach links und dann nach rechts jeweils dreimal gekreist.



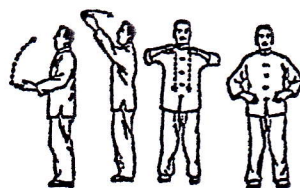
Es folgt ein dreimaliges Kreisen der Knie von innen nach außen und sodann von außen nach innen. Die Hände werden auf den Knien bleibend mit den Fingern nach innen gedreht.



LAOGONG-DUBI

Nun wird dreimal in die Hocke gegangen, dabei wechselt die Konzentration jeweils vom Knie DUBI zu den Fußsohlen YONG-QUAN, bei den Fußsohlen verbleibt die Konzentration auch nach dem Aufrichten.

Nach Abschluß der Übung werden aus aufrecht stehender Stellung die Arme gestreckt, schulterbreit bis zum TIANMU gehoben, Handflächen schauen nach oben, Hände werden gedreht und zum DANTIAN nach unten gedrückt.



LAOGONG-TIANMU-DANTIAN

Schlußbewegung

Wie bei erster Kranichbewegung.