

Vierte Kranichbewegung

Grundstellung

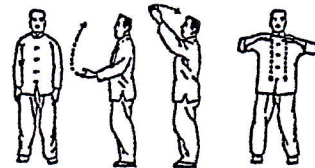
Konzentrationsverlauf

Wie bei erster Kranichbewegung.

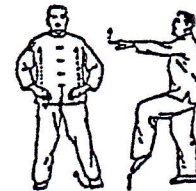
Bewegungsablauf

Gedachten Ballon heben. Eintritt in **TIANMU**.
Hände wieder hinunter zu **DANTIAN**.

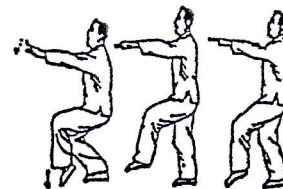
TIANMU-DANTIAN



Die Arme werden schulterbreit, Handflächen, nach unten schauend, mit nach vorne gerichteten Fingern bis in Schulterhöhe gehoben, gleichzeitig wird das linke Bein gehoben, Knie gebeugt, der Unterschenkel und der Fuß (Spitze nach unten) sind in lockerer Haltung.

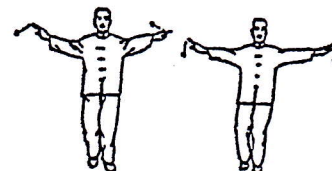


Dreimal wird nun mit dem rechten Bein (Standbein) in die Hocke gegangen, wobei die Arme vorne mitschwingen und bei jedem Tiefgehen die Spitze des linken Fußes den Boden berührt.



LAOGONG-YONGQUAN

Jetzt mit erhobenem linken Bein mit der Spitze zuerst wie ein Vogel nach vorne schreiten und die ausgestreckten Arme gleichzeitig zur Seite führen, das rechte Bein wird im Knie so abgebogen, daß der rechte Fuß mit der Sohle nach rückwärts zeigt, locker hängen lassen.



Wie bei der 2. Kranichbewegung werden die Zeige- und Mittelfinger ausgestreckt, während der Daumen, Klein- und Ringfinger in der Handfläche umfaßt. Links begin-

