

Taichi-Qigong: Die 8 Richtungen der Wirbelsäule

Video: www.youtube.com/watch?v=LkmvRxNEiGg .

Anfang: gerader Stand, Füße hüftbreit

1. Die 5 Tore öffnen

Halbtief beugen, Hände bis auf Kniehöhe – Strecken und Arme gestreckt vorne hoch

2. Zum Großen Bären schauen rechts und links

Oberkörper vor, Hände zum Boden – zurück bis unterhalb Knie – ein Arm weit seit rück

3. Der Adler fliegt nach rechts und links

Tief bleiben, Arme ausbreiten – Oberkörper drehen

4. Ming Wen wecken

Tief bleiben, Hände hinter die Waden – Oberkörper heranziehen – Hocke – Strecken und Arme gestreckt vorne hoch

5. Drei Dantian zum Himmel heben

Handflächen zusammen, nach hinten beugen

6. Der Halbmond rechts und links

Handflächen zusammen, zur Seite beugen

7. Erhabene Geste rechts und links

Drehung mit Arme in U

8. Zum Ursprung zurück

Halbtief beugen