



## “Die 18 Taiji - Qigong Gesundheitsübungen”

Die folgenden Angaben sind als Gedankenstütze für das selbstständige Üben gedacht, sie geben lediglich die Grobform des Bewegungsablaufes wieder.

### Form 10: “Wolkenhände”

- Reiterstand (“sitzend“, Schritt öffnen) - Gewicht gleichmäßig
- Ballhaltung links (rechte Hand auf Hüfthöhe, linke Hand Schulterhöhe)
- Rechte Hand steigt - Linke Hand fällt - Hüftdrehung nach rechts
- Ballhaltung rechts (linke Hand auf Hüfthöhe, rechte Hand Schulterhöhe)
- ...
- Gewicht ins rechte Bein - linken Fuß gerade drehen - Parallelstand
- Nachspüren

### Form 11: “Zum Meer neigen und den Himmel schauen”

- Bogenstand (links vorne, rechts hinten)
- Arme teilen
- Hände n. vorne zum “Meer“ beugen und füllen - Gewicht ins linke Bein
- Hände n. oben zum “Himmel“ führen und schauen - Gewicht ins rechte Bein
- Arme teilen
- ...
- Nachspüren

### Form 12: “Wellenbewegung”

- Bogenstand (links vorne, rechts hinten)
- Arme heben (“auftreiben“) - zurückziehen
- Wellenbewegung - Gewichtsverlagerung (vorne - hinten)
- ...
- Nachspüren