



## “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 4: “Die Wolken teilen”

- Parallelstand (“geöffnet“)
- Arme hängend - Hände kreuzen vor dem Unterkörper
- Körpermitte absenken - Steißbein zum Boden (Ying)
- Hände “steigen lassen” zum Himmel (steigen aus den Beinen) (Yang)
- Händefläche nach Außen - seitlich “sinken lassen“ (sinken aus den Beinen)
- Arme hängend - Hände kreuzen vor dem Unterkörper
- Nachspüren

### Form 5: “Den Affen abwehren”

- Parallelstand (“sitzend“)
- Arme heben (“auftreiben“)
- Rechten Arm “fallen lassen” - Hüfte nach rechts - Blick auf die rechte Hand
- Händeflächen zum “Himmel” drehen
- Linken Arm “fallen lassen” - rechte Hand nach vorne schieben - Hüfte nach links - Blick auf die linke Hand
- ...
- Nachspüren

### Form 6: “Rudern auf dem ruhigen See”

- Parallelstand (“sitzend“)
- Handgelenke öffnen (Handflächen nach vorne drehen)
- Unterarme seitlich heben (“auftreiben“) bis auf Halshöhe - zum Ballenstand
- Hände vertikal nach unten ziehen (“rudern“) - zum Sohlenstand
- Handgelenke öffnen (Handflächen nach vorne drehen)
- Nachspüren