



“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 7: “Mit der Hand den Sonnenball halten”

- Parallelstand (“sitzend“)
- Arme hängend
- Gewicht ins re. Bein leiten - Fußballen heben - Hüfte drehen v. Diagonale
- Gewicht ins linke Bein/ Fuß leiten
- Re. Hand (Handfl. oben) heben in die v. Diagonale - li. Hand auf den Rücken
- Rechte Ferse heben - auf dem Fußballen in die vordere Diagonale drehen
- Gewicht ins rechte Bein/ Fuß - zurück in den Parallelstand drehen
- ...
- Nachspüren

Form 8: “Kopf drehen und den Mond anschauen”

- Parallelstand (“sitzend“)
- Hände (Handfl. unten) am “unteren Horizont“ auflegen
- Hüfte nach links drehen - Hände (Handfl. oben) steigen in die hi. Diagonale
- Hüfte zurück drehen - Hände über dem “unteren Horizont“ streichen
- ...
- Nachspüren

Form 9: “Hüfte drehen und die Hand schieben”

- Parallelstand (“sitzend“)
- Arme heben (“auftreiben“)
- Hände mit leichter Faust seitlich der Hüfte
- Hüfte drehen nach links - Hand schieben in die Diagonale
- Zurückdrehen nach vorne mit stehender Hand
- Schulter - Ellenbogen - Hand entspannen - zurück zur Hüfte (leichte Faust)
- ...
- Nachspüren