

“Die Übungen des Kranichs (Teil 1 bis 5)”

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

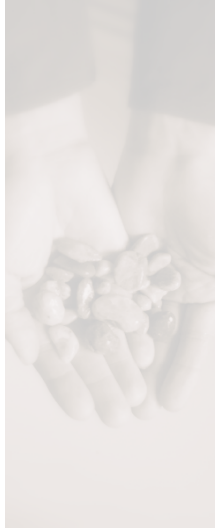
Beginn der Übung.

Teil 1: “Das Qi in die sechs Richtungen lenken”

- Flügel erheben
- Flügel entfalten
- Mit den Flügeln vorstoßen
- Das Qi vor dem Körper halten und zum Scheitel führen
- Mit dem Yang des Himmels verbinden
- Mit dem Yin der Erde verbinden
- Der Tanz des Kranichs
- Das Qi zurückführen

Teil 2: “Verbindung des Menschen zwischen Himmel und Erde”

- Die Flügel erheben und vorstoßen
- Die Flügel entfalten und vorstoßen
- Den Himmel betrachten
- Die Flügel schließen
- Mit den Flügeln vorstoßen
- Die Verbindung des Menschen mit Himmel und Erde
- Das Qi zurückführen



Teil 3: "Kranichkopf und Drachenhaupt, das Qi durchströmt die Gelenke"

- Kranichkopf und Drachenhaupt
- Die Laogongpunkte drücken
- Die Hüfte drehen
- Die Knie beugen
- Die Knie kreisen
- Das Qi zurückführen

Teil 4: "Der Kranich tippt in das Wasser" (für Fortgeschrittene)

- Das Qi zurückführen
- Der Kranich tippt ins Wasser
- Der Kranich streicht über das Wasser
- Der Kranich zieht seine Flügel durch das Wasser
- Das Qi zurückführen

Teil 5: "Zur Kosmischen Einheit zurückkehren" (für Fortgeschrittene)

- Das Qi zurückführen
- Die Flügel erheben und den Blick nach links und rechts wenden
- Das Qi in die Fußleitbahnen leiten
- Die Fußgelenke kreisen
- Zur Kosmischen Einheit zurückkehren
- Das Qi zurückführen

Ende der Übung.