

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

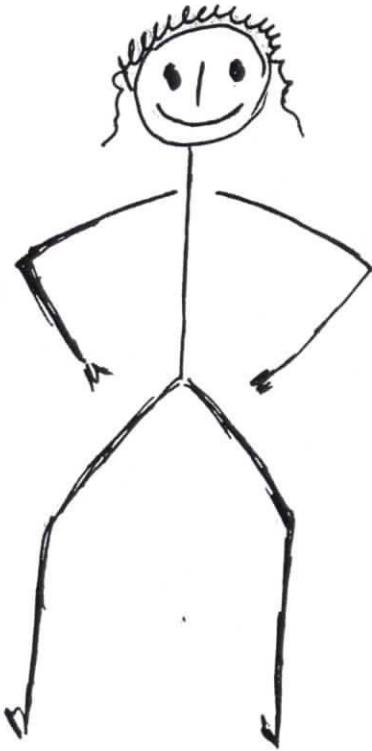
Vorbereitungsübungen:

1. Stehen wie eine Kiefer



Wurzeln bilden,
Becken senken,
Beckenboden schließen,
Schultern locker,
Arme leicht aufspannen,
Handflächen zum Körper

2. Zwei Bälle im Wasser halten



Stand wie bei Nr. 1
Arme nach außen denken,
Handflächen nach unten,
Fingerspitzen leicht zur Mitte

3. Tragen und Umfassen



Stand wie bei Nr. 1
Arme bilden einen Kreis
vor dem Körper,
Fingerspitzen zeigen zueinander
Faustbreiter Abstand
zwischen den Händen