Chan Si Gong - Seidenübungen

1. Nach vorne schieben

Schulterweiter Stand.
Arme vor dem Körper bis Brusthöhe aufsteigen lassen.
Im Wechsel nach vorn schieben, bzw. zum Körper ziehen.
Vordere Handfläche weist nach oben - andere nach unten.

2. Rollen

Ballhaltung vor dem Körper; rechte Hand oben.
Rechte Hand sinkt körperfern - Handfläche nach unten;
Linke steigt körpernah - Handfläche nach oben.
Richtungswechsel

3. Handgelenkkreisen

a)Handgelenke liegen im Leistenbereich am Körper.
Hände seitlich am Körper heraufziehen bis unter Brusthöhe; Handgelenke drehen;
herabziehen an der Mittellinie.
Richtungswechsel

b)Hände als Schale unter der Brust.
Hände seitlich unter die Achseln heraufziehen;
Handgelenke drehen - Brust umrunden -
Ellbogen nach vorne ziehen;
Senken an der Mittellinie.

c)Im Wechsel über den ganzen Rumpfbereich kreisen
Hände in Schalenhaltung vor dem Dantian.
Rechte Hand steigt auf linker Seite bis über Brust und sinkt links.
Linke Hand folgt zeitlich versetzt in Gegenrichtung.

4. In Ballhaltung ziehen

Arme in Ballhaltung nach links wenden.
Gewicht nach rechts verlagern und ziehen.
Drehen der Ballhaltung nach rechts.
Wiederholung;
Immer erst ziehen, dann drehen im Becken.

5. Seitlich ziehen

Hände nach links seitlich ausgestreckt.
Mit Gewichtsverlagerung nach rechts ziehen.
Wiederholung nach links;
Immer erst ziehen dann drehen.

6. Kleines und großes Kreisen
Breiter Reiterstand - *MaBu*
Rechte Hand heben in Ausgangsstellung oben rechts;
Handfläche weist nach vorn.
Kleines Kreisen aus dem Handgelenk --- weiter
großer Kreis nach außen beginnend über unten
und Mitte zurück nach oben rechts.
Seitenwechsel

7. Vorne kreisen
Hände in Schalenhaltung vor Dantian.
Rechte Hand öffnet mit kleiner Kreisbewegung
nach außen; zieht nach links unten.
Kreisen von unten nach außen, oben,
über Kopfhöhe nach links und
auf der Mitte zurück.
Seitenwechsel

8. Seitlich kreisen
Rechte Hand steigt in der Mittellinie auf,
öffnet nach rechts außen, sinkt nach hinten unten;
tief setzen und Hand nach vorne führen.
Seitenwechsel

9. Ziehen
Im Wechsel führen die Hände eine
ziehende Bewegung (Seil einholen) aus.

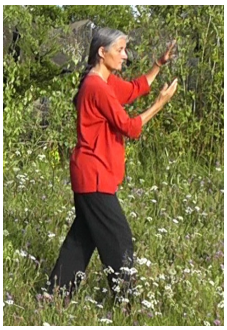
[kleiner Abschluss]

10. Waagerechte Acht
Schalenhaltung vor Dantian.
Rechte Hand öffnet nach rechts in kleinem Kreis;
nach links beginnend Achter malen.
Seitenwechsel

11. Achter liegend nach vorn
Schalenhaltung vor Dantian.
Rechte Hand stellt sich mit Handfläche nach
links mit Abstand vor Bauchhöhe.
Heranziehen in Schlangenlinie;
vor Dantian verdichten;
"freilassen" in Schlangenlinie nach vorn.
Seitenwechsel

12. Yin-Yang-Kreisen
a)Schalenhaltung vor Dantian.
Rechte Hand beginnt oben außen.
Seitenwechsel

b)Beidhändiges Kreisen

13. Wolkenhände
Geschlossener Stand.
Hände in Ballhaltung rechts.
Schritte nach links,
Hände schieben leicht nach rechts;
rechts sinkt, lins steigt;
rechten Fuß anstellen,
Arme wandern nach links.
Einige Schritte,
dann Richtungswechsel.

14. Gehen nach vorn
Geschlossener Stand.
Hände steigen vorn kurz auf;
Schritt links,
Hände im Kreis nach unten, hinten,
wieder vor, Handflächen drücken
nach unten; weiterkreisen;
Schritt rechts, linke Hand dreht
Handfläche kurz nach oben und
wieder zurück nach unten...