

Liuhebafa

Basisübungen zur Vorbereitung

- 1. Körper, Geist und Atem regulieren = Grundstellung**
Himmel - Erde - Mensch verbinden
- 2. 3x öffnen - 3x schließen**
Arme kreisen von innen nach außen - dann von außen nach innen
- 3. Daimai regulieren**
Das Becken langsam kreisen; Hüftgelenke lösen
- 4. Knie kreisen**
Hände auf die Knie legen
- 5. Hocken**
- 6. Arme schwingen**
Locker auf Rumpf und Rücken klopfen
- 7. Hüftgelenke lockern**
- 8. Hand- und Fußgelenke kreisen**
- 9. Fußkick**
mit Schritt nach vorn (Arme seitlich ausbreiten)
- 10. Schlange**
Breiter Stand, Arme seitlich geöffnet; Arm kreist nach innen-unten
- 11. "Den Vogelschwanz fassen"**
hin-und herziehen
- 12. "Wolkenhände"**
Die Arme und Hände bewegen sich wie ziehende Wolken

*Mit Energie
durchs Leben*



im Alltag

Info auch unter www.qigong-und-toepfern.de