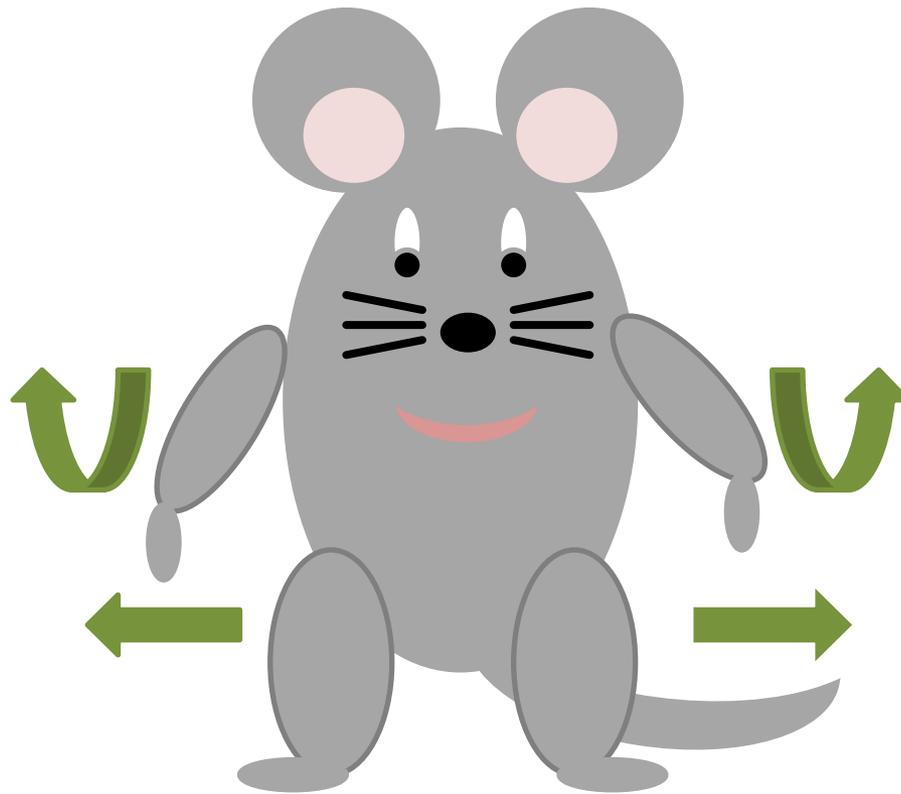
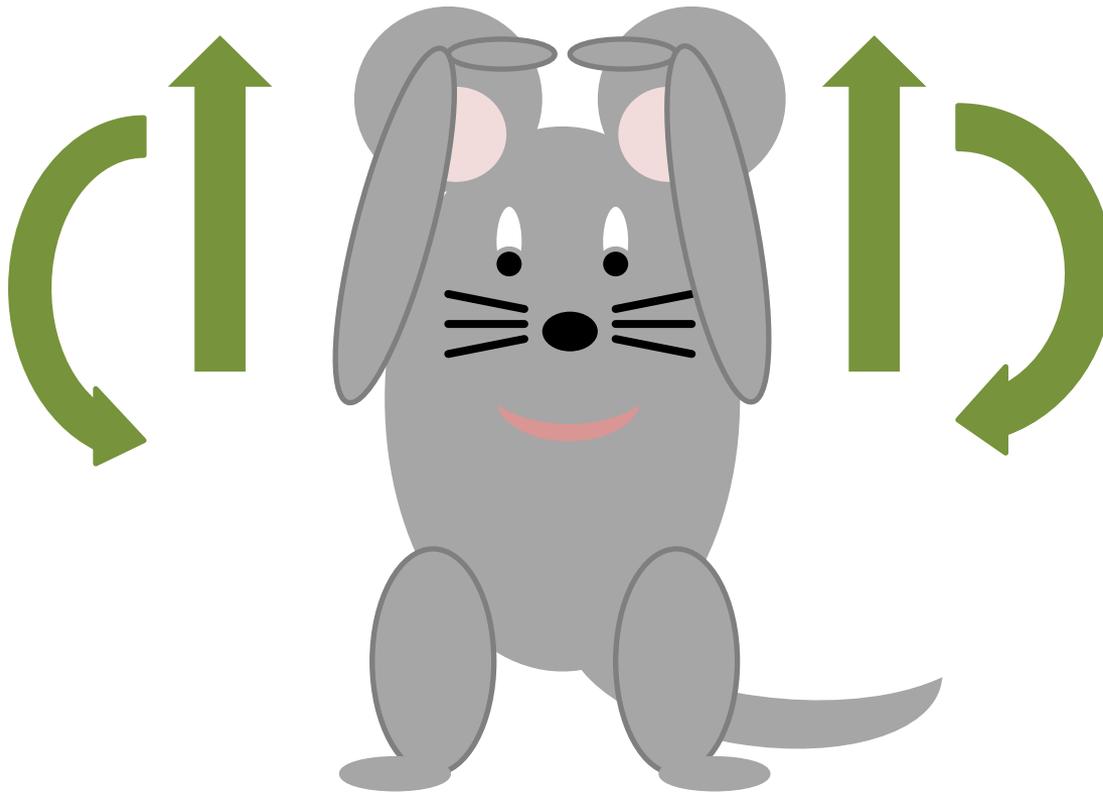


1. mit den Hüften schwingen und dabei mit den Armen pendeln



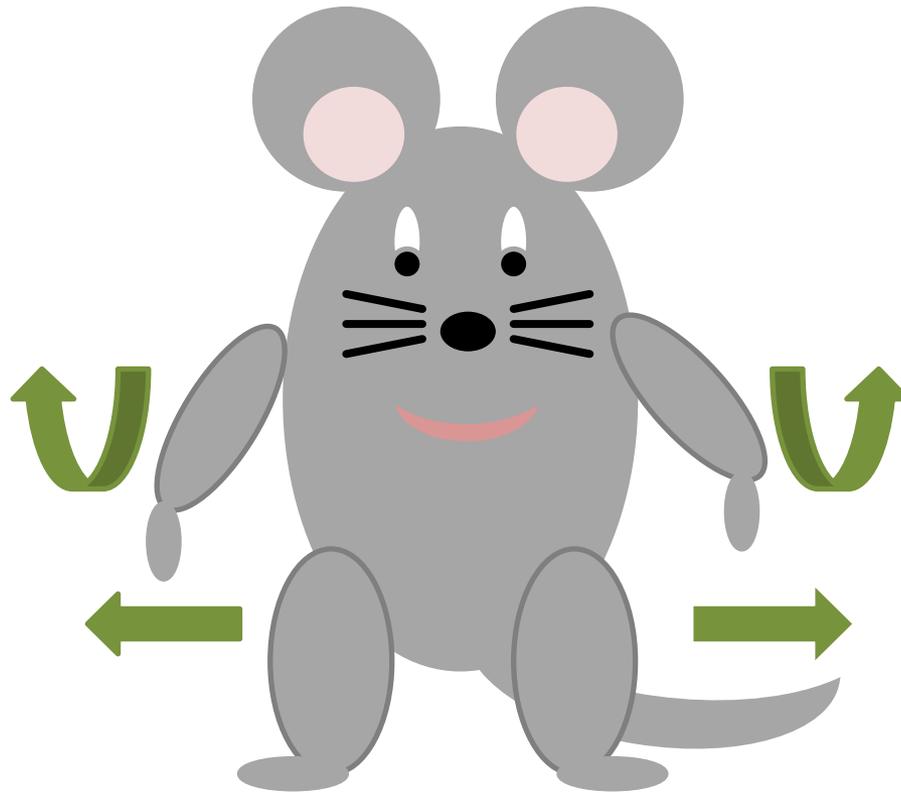
Eine aufrechte Haltung einnehmen, hüftbreiter Stand, gebeugte Knie, aufgerichtetes Becken. Die Hüfte locker nach rechts und links schwingen, die Arme locker vor und zurück pendeln lassen.

2. die Arme über den Kopf strecken um den Nacken zu befreien



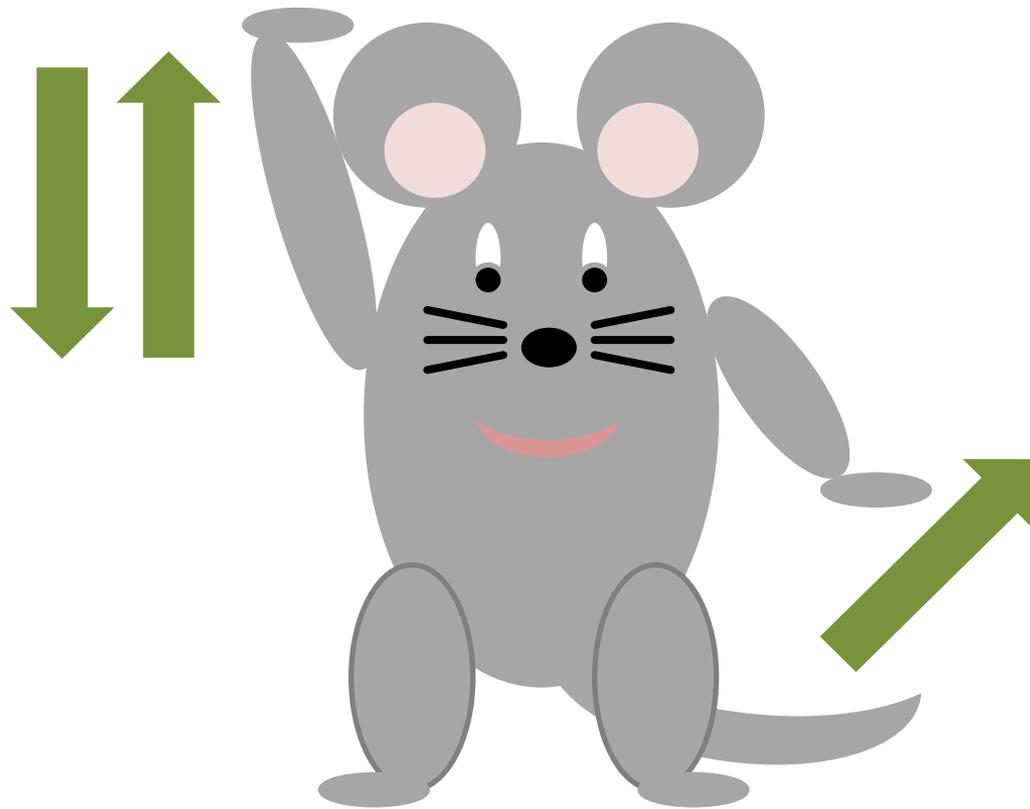
Die Hände vor dem Bauch in einander verschränken, zur Brust und über den Kopf heben und nach oben sehen. Dann den Kopf nach vorn wenden, kurz halten und die Arme seitwärts nach unten bewegen. 3 x wiederholen

3. mit den Hüften schwingen und dabei mit den Armen pendeln



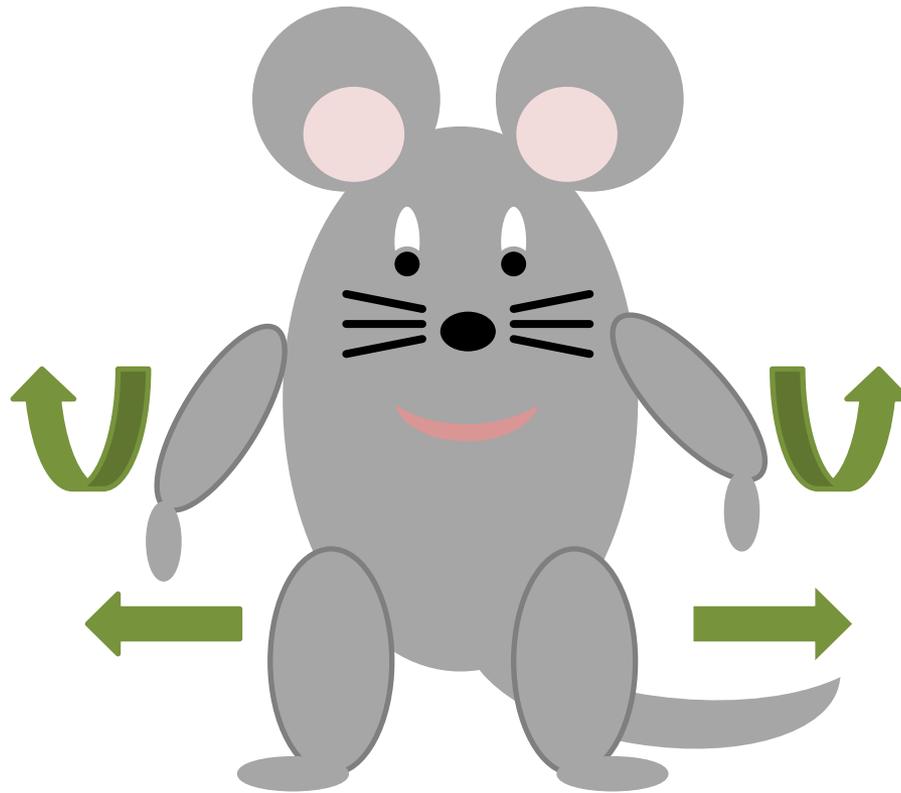
Wieder mit den Hüften schwingen und den Armen schlenkern.

4. einen Arm über den Kopf strecken um das Verdauungssystem zu harmonisieren



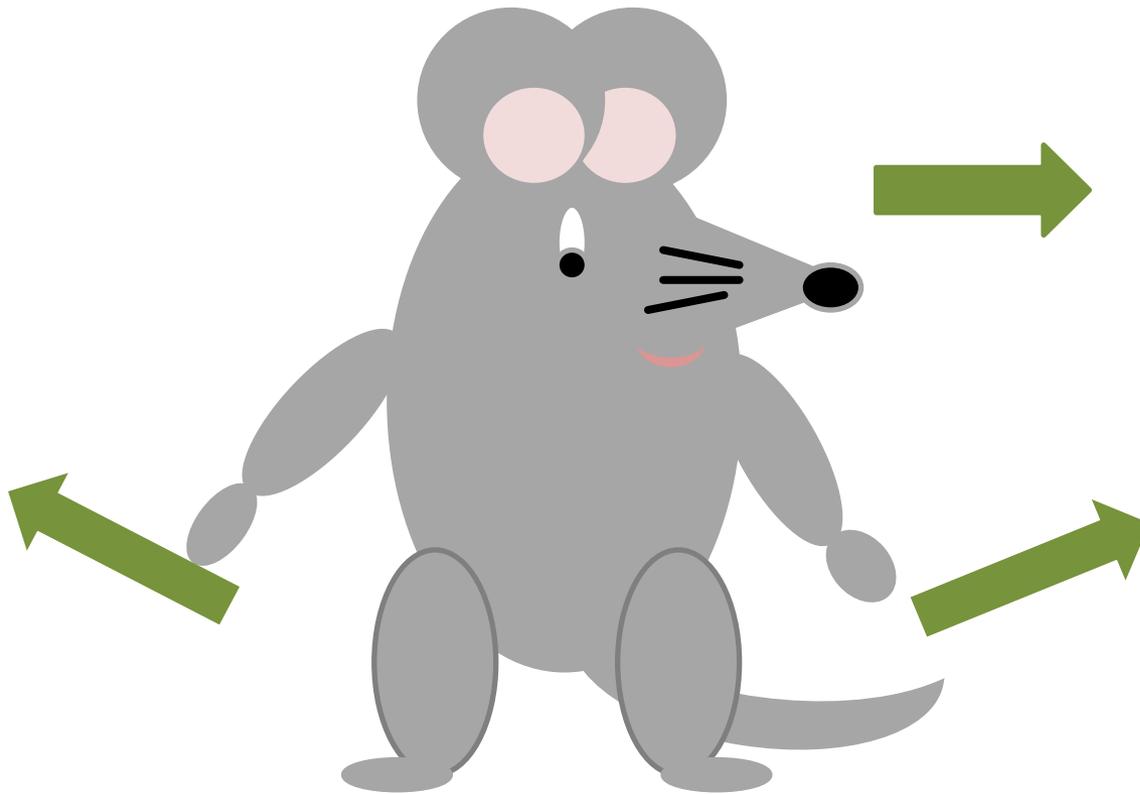
Den linken Arm über den Kopf strecken, die Handfläche zeigt nach oben, die Finger nach innen. Den rechten Arm nach schräg unten drücken, die Handfläche nach unten, die Finger nach vorn. Dann wechseln, jede Seite 2 x.

5. mit den Hüften schwingen und dabei mit den Armen pendeln



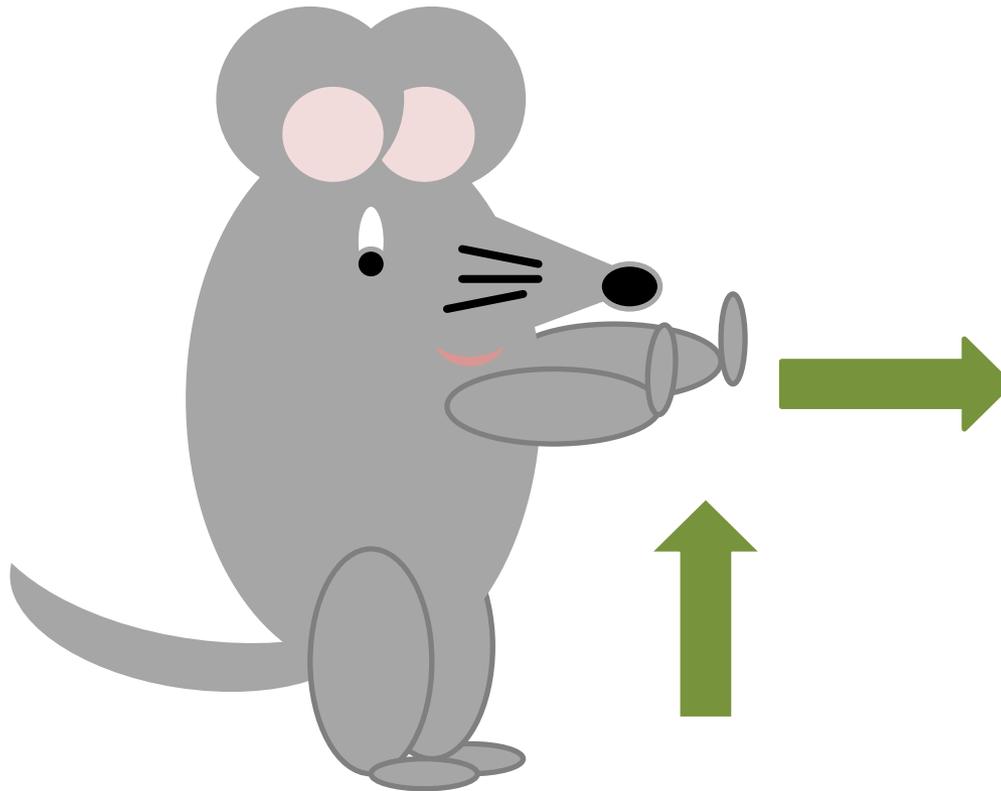
Wieder mit den Hüften schwingen und den Armen schlenkern.

6. nach hinten sehen um Schulter und Nacken zu befreien



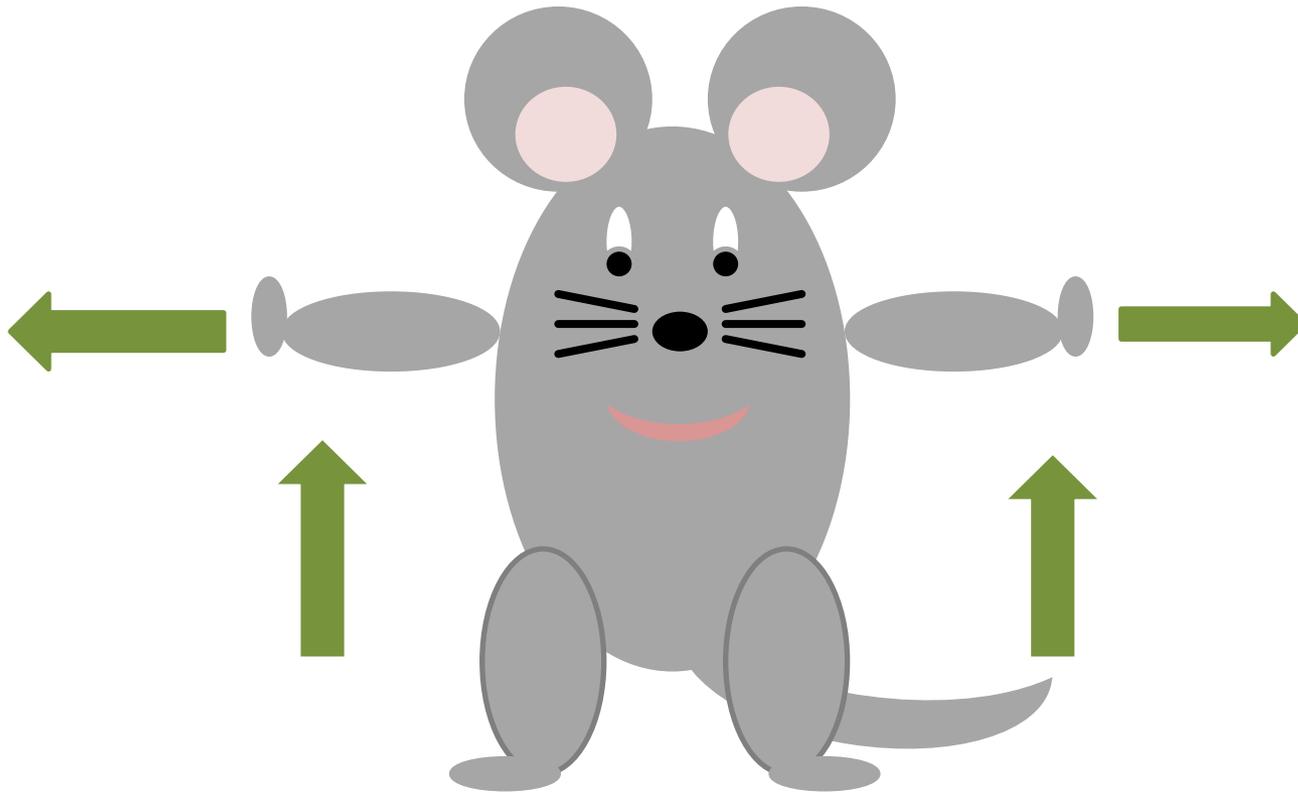
Die Arme ca. 45°
seitlich heben, die
Kleinfingerseite so
weit wie möglich
nach vorn drehen,
dabei nach links, so
weit wie möglich
über die Schulter
blicken. Alles wieder
zurück und dann zur
anderen Seite
ausführen, jede 2 x.

7. einen Elefanten nach vorn weg schieben



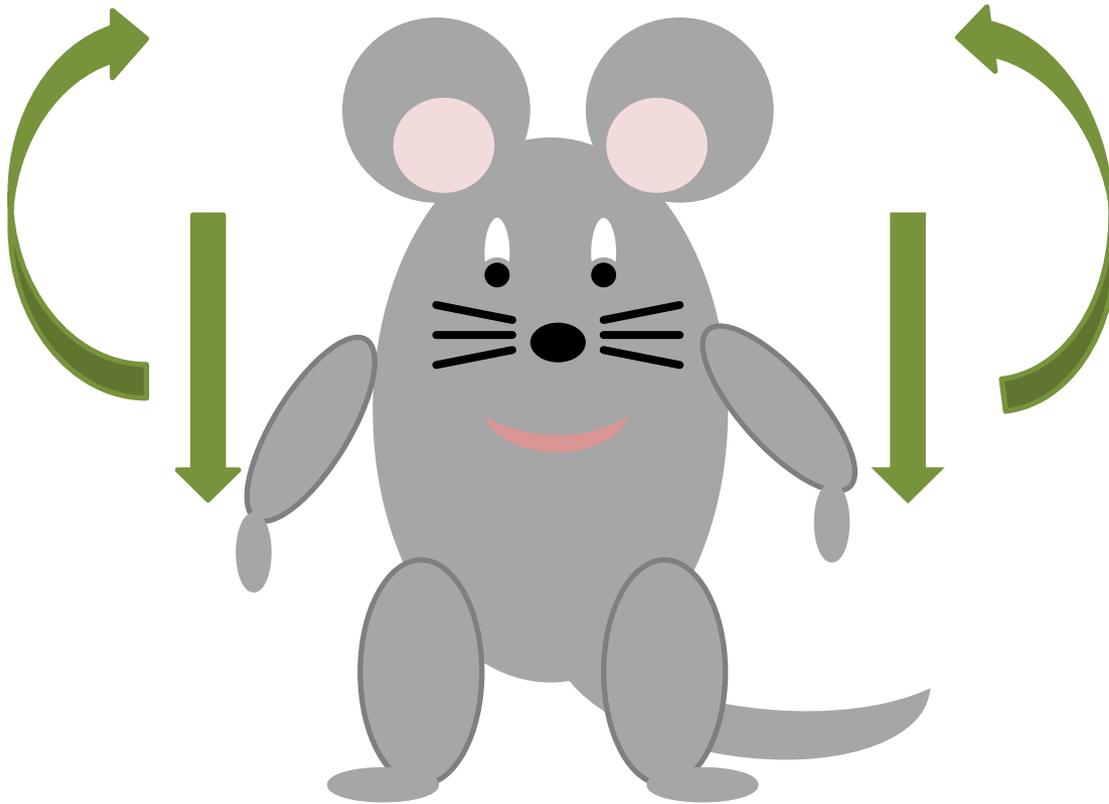
Die Hände wie eine Schüssel vom Bauch zur Brust heben, einatmen. Einen Elefanten nach vorn weg drücken, ausatmen. Handflächen zum Körper drehen, zur Brust ziehen, einatmen. Hände vor dem Körper nach unten drücken, ausatmen.

8. zwei Elefanten zur Seite schieben



Die Hände wie eine Schüssel vom Bauch zur Brust heben, einatmen. Zwei Elefanten zur Seite weg drücken, ausatmen. Handflächen zum Körper drehen, zur Brust ziehen, einatmen. Hände vor dem Körper nach unten drücken, ausatmen.

9. das Qi ins Dantian leiten



Die Arme seitlich nach oben heben, einatmen, auf der Mittellinie nach unten drücken, ausatmen. Dabei auf den Unterleib konzentrieren. 3 x ausführen, dann die Hände auf den Unterleib legen, die Wärme spüren.