

Bewegungs – Pause

太极

1. Schütteln, Schwingen, Rhythmik
2. Dehnen – Mobilisieren
3. Aktivieren – Kräftigen
4. Atem-Pause

Bewegungs-Prinzip: wie YOGA, Qi Gong

- 3 D – Bewegung (Muskelketten, WS, alle Gelenke, alle Meridiane)
- wie bewegen?
 - ✓ den ganzen Körper bewegen
 - ✓ dem Atemrhythmus folgen
 - ✓ Hineinspüren – Hinausspüren
 - ✓ Lächeln!

TAI

太

Power – Pause Schwingen / Rhythmik

太极

Körper gut
Schütteln
hoch – tief



Schwingen groß



Qi Pumpe !



Drehschwung



Ein – Ruderer
laut: "HE – HO"



Power – Pause Mobilisieren + Kräftigen

太极

Dehnen vorne – hinten
"Himmel – Erde"



Dehnen seitlich, "Flanke verlängern"



"Den Bogen spannen"



Mobilisieren – Kräftigen 1 – 2 – 3



Schultern kreisen



Diagonale



Power – Pause Atmen / Räume öffnen

太极

TAI – das A und O



Flankenatmung spüren



Bauch – Lenden – Atmung spüren



Öffnen zur Mitwelt, hier und jetzt



Ruhe – Raum – Rhythmus



Die 9 reinigenden Atemzüge / Tsa Lung

