

## Wie immer

Gewicht auf den Nierenpunkten – Knie leicht gebeugt –  
Hüfte locker – Brustbein locker – Schultern entspannt – Kopf locker aufgerichtet – Lächeln!

## Die Fünfzehn Ausdrucksformen des Tai Chi-Qi Gong

### Vorbereitung

Parallelstand

**a. Stehen wie eine Kiefer**

Hände locker seitlich – Hoher Stand

**b. Zwei Bälle ins Wasser drücken**

Handflächen unten – Ellenbogen vorgedreht – Tiefer Stand – Halten

**c. Tragen und umfassen**

Handflächen oben – Ellenbogen vorgedreht – Tiefer Stand – Halten



### Ausdrucksformen

Parallelstand

**1. Reguliere den Atem und beruhige den Geist**

Arme strecken und dabei über den Kopf heben – Hoher Stand – Arme am Körper senken – Tiefer Stand – Kurz Innehalten



**2. Zerteile die Wolken und halte den Mond**

Arme seitlich am Körper heben – Hoher Stand – Arme nach Innen führen – Arme vor dem Körper senken – Tiefer Stand



## Bogenschritt

### 3. Trage den Ball nach links und rechts

Hände halten Ball rechts vom Körper – Gewicht verlagern – Linke Hand vor den Mund – Fuß zurückholen – links wdh.

### 4. Schiebe den Berg mit beiden Händen

Hände vor dem Körper – Gewicht verlagern – Hände “schieben den Berg” und greifen über ihn – Hände unten zurück



## Reiterschritt

### 5. Bewege die Hände wie ziehende Wolken

Linker Fuß gehoben – Handrücken zueinander (links oben, rechts unten) – Reiterschritt – Gewicht verlagern, Körper mitdrehen – Handflächen zueinander drehen – Hände wechseln – links wdh.



## Bogenschritt (Gewicht hinten)

### 6. Der Kondor breitet seine Flügel aus

Hände vor dem Bauch verschränkt – Gewicht auf dem hinteren Fuß “in sich” verlagern – Arme seitlich ausbreiten – Arme sinken



## 7. Der rote Drache spreizt seine Klauen

Hände rechts vor der Hüfte – Rumpf nach hinten aufdrehen – rechte Hand seitlich ausbreiten, linke Hand nach vorne abstreifen – Handflächen zueinander – zurückdrehen und Hände zueinander führen – links wdh.

## 8. Den Ball im Wasser halten

Hände vor dem Körper – Gewicht auf dem hinteren Fuß “in sich” verlagern – Körper “vom Wasser hochdrücken lassen” – zurück



Bogenschritt

## 9. Rolle den Ball nach links und rechts

Hände vor dem Körper – Gewicht verlagern – Hüfte diagonal nach rechts drehen – Gewicht zurück – Hüfte frontal drehen – links wdh.



## 10. Der Pfau schlägt ein Rad

Hände aneinander vor dem Körper – Gewicht verlagern – Arme frontal ausbreiten



Bogenschritt (Gewicht hinten)

## 11. Der weiße Kranich zeigt seine Schwingen

Hände locker seitlich – linken Arm heben – Hüftdrehung rechts diagonal, Arm sinkt nach rechts – Hüftdrehung frontal, Arm in Ausgangsposition – links wdh.



## Reiterschritt

### 12. Teile die Mähne des wilden Pferdes

Linker Fuß gehoben – Arme parallel zum Bein vor dem Körper (links unten, rechts oben)  
– Reiterschritt – Gewicht verlagern – linke Hand auf Schulterhöhe – Körper nachdrehen  
– links wdh.



## Parallelstand

### 13. Zwei Ringe umfassen den Mond

Arme über dem Kopf – Arme sinken seitlich – Rumpf zum Boden neigen – durch Hüftbewegung aufrichten – Arme steigen nah am Körper



### 14. Strecke die Arme und beuge die Knie

Arme seitlich strecken – in die Knie gehen – Arme vor dem Körper verschränken – Aufrichten

### 15. Der Elefant kreist mit der Hüfte

Hände auf dem Rücken (mittlere Lendenwirbelsäule) – Gewicht kreisend nach rechts um die Fußsohlen verlagern – links wdh.



## Abschluss

### Parallelstand

#### a. Reibe die Shenshu

Durch Körperbewegung die Lendenwirbelsäule mit den Handrücken massieren

#### b. Schließe den Daimai

Finger nach vorn richten – Hände mit sanftem Druck vor den Bauch führen

#### c. Reibe das Dantien

Hände unter dem Bauchnabel verschließen – Durch Körperbewegung mit sanftem Druck kreisen lassen – links wdh.

#### d. Führe das Qi zum Ursprung zurück

Hände ruhen am Körper unter dem Bauchnabel

