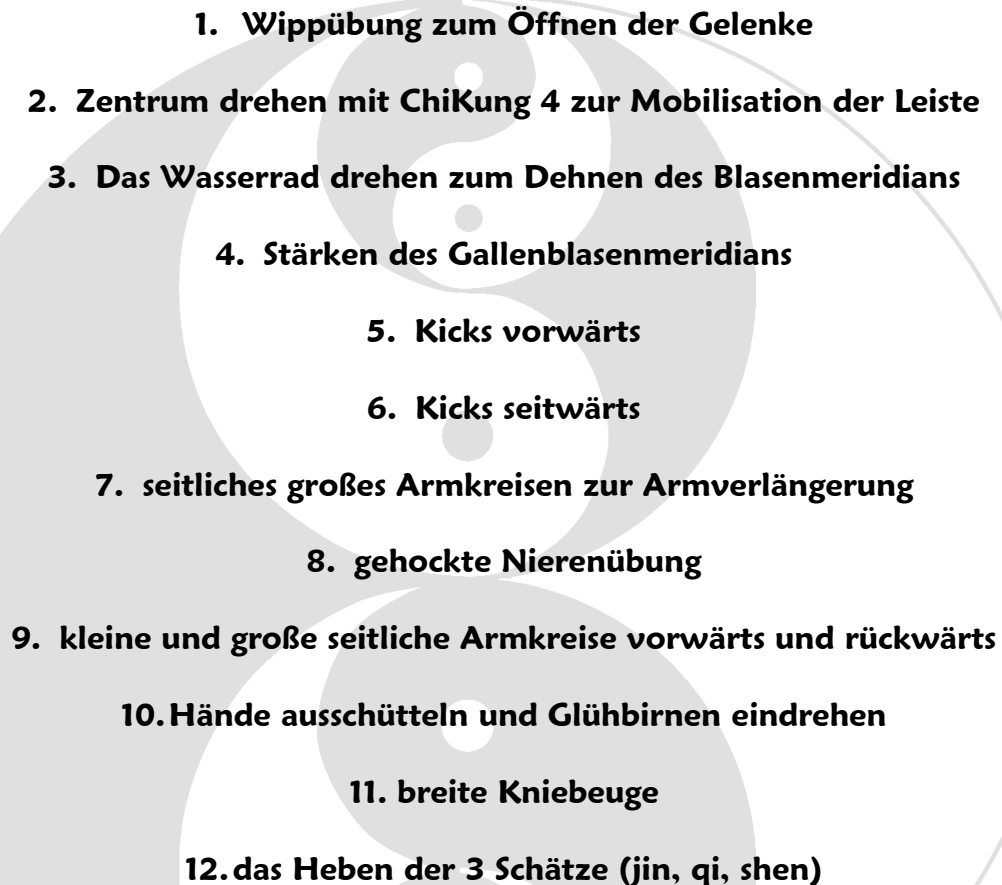


Vorübungen des 1. Teils der langen Yang – Form (Tai Chi Forum Deutschland)

- 
- 1. Wippübung zum Öffnen der Gelenke**
 - 2. Zentrum drehen mit ChiKung 4 zur Mobilisation der Leiste**
 - 3. Das Wasserrad drehen zum Dehnen des Blasenmeridians**
 - 4. Stärken des Gallenblasenmeridians**
 - 5. Kicks vorwärts**
 - 6. Kicks seitwärts**
 - 7. seitliches großes Armkreisen zur Armverlängerung**
 - 8. gehockte Nierenübung**
 - 9. kleine und große seitliche Armkreise vorwärts und rückwärts**
 - 10. Hände ausschütteln und Glühbirnen eindrehen**
 - 11. breite Kniebeuge**
 - 12. das Heben der 3 Schätze (jin, qi, shen)**

**Sandra Eckstein
Weidemannsgasse 5
74078 Heilbronn**

www.tai-chi-heilbronn.de