



# TAI CHI <sup>LEE-STIL</sup>

HANDBUCH ZUM ÜBEN

Josefine Carls • Ulrike Dehnert • Stephan Röll

# Himmel und Erde

Ausgangstellung: BÄRENSTAND



## 1. Einatmen:

Den rechten Arm in lockerer Haltung im Bogen nach vorn und oben tragen lassen, bis die Finger zum Himmel zeigen.

## 2. Ausatmen:

Den Arm auf dem gleichen Weg wieder zurück in die Ausgangsstellung führen.

## 3. Einatmen:

Den linken Arm in lockerer Haltung im Bogen nach vorn und oben tragen lassen, bis die Finger zum Himmel zeigen.

## 4. Ausatmen:

Den Arm auf dem gleichen Weg wieder zurück in die Ausgangsstellung führen.

## 5. Einatmen:

Beide Arme in lockerer Haltung im Bogen nach vorn und oben tragen lassen; dabei die Arme leicht öffnen, der Blick geht zum Himmel.

## 6. Ausatmen:

Beide Arme und Kopf auf dem gleichen Weg wieder zurück in die Ausgangsstellung führen.

Mehrmals wiederholen.

### ► HILFREICH BEI:

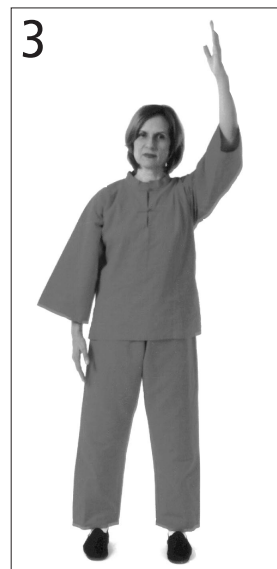
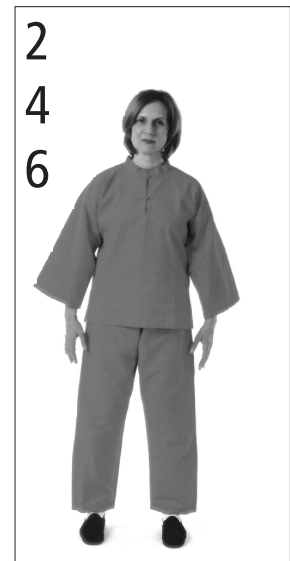
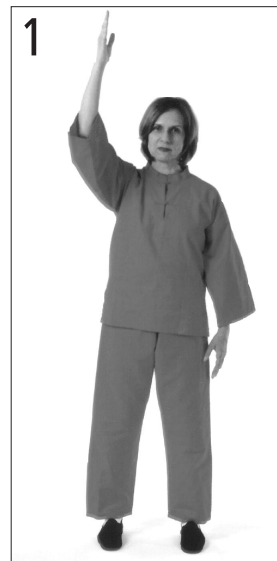
- flacher Atmung;
- Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, in Kehle und Brustbein.

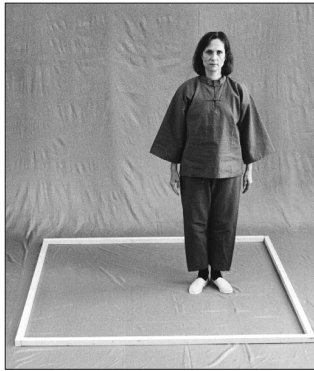
### ► ACHTEN AUF:

- aufrechte Körperhaltung
- Hände führen die Bewegung
- Schultern bleiben locker und tief, nicht mit der Armbewegung heben.

### ► WIRKUNGEN

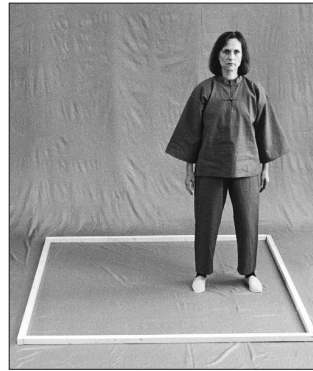
*Yin-Atmung; Vertiefung der Atmung; Lockerung der Schultergelenke; Öffnen und Stimulieren der Energiebahnen in den Armen, am Kopf und im oberen Körperbereich.*





1. Vorbereitung: Adler

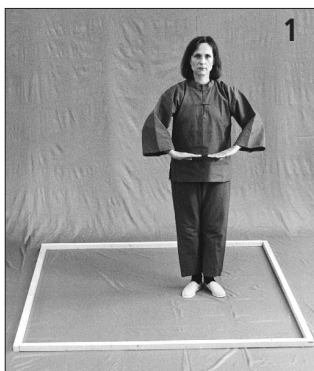
Linken Fuß setzen und in Bär kommen.



2. Vorbereitung: Bär

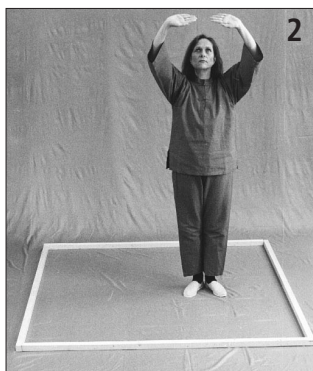
**Kosmische Energie sammeln**

Gewicht nach rechts und in Adler kommen. Die Hände öffnen zur Erde und steigen in einer Kreisbewegung vor die Mitte (Dantian).



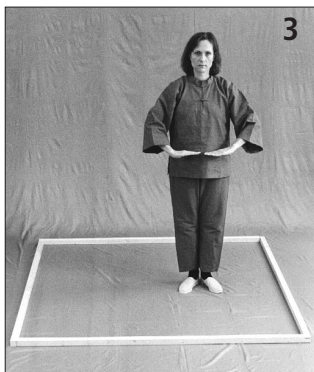
Adler

1 Die Arme steigen im Bogen vor dem Körper bis über den Kopf. Die Augen gehen mit, die Handflächen zeigen nach außen.



Adler

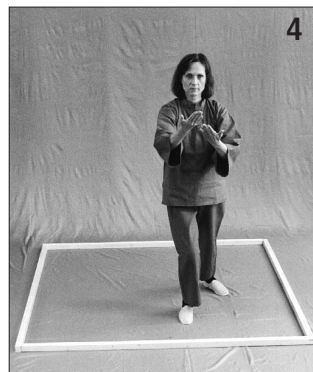
2 Die Arme sinken im Bogen vor dem Körper. Die Augen gehen mit bis der Blick geradeaus ist. Die Arme sinken, bis die Hände vor dem Nabel sind. Die Handflächen zeigen erst nach außen, dann nach unten.



Adler

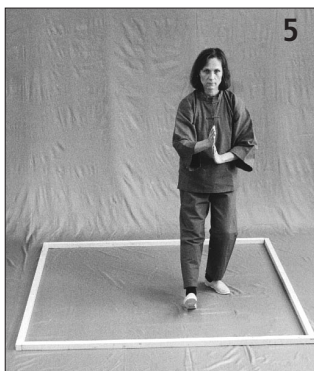
**Harfe Spielen**

Nach vorn in rechten Drachen gehen. Die Hände von der Mitte ansteigend nach vorn bringen, rechte Hand führt, die Handflächen zeigen zum Gesicht.



Drache rechts

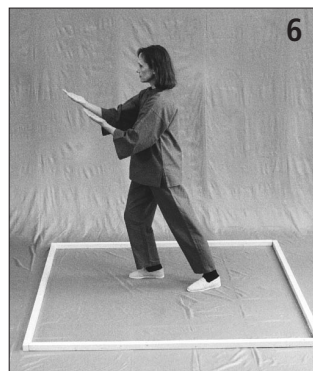
4 Das Gewicht zurückziehen in rechten Affen. Die Hände mit kleinen Kreisen über außen zurückziehen (Harfe spielen). Hände vor dem Bauch.



Affe rechts

**Schöne Frau beim Weben**

Richtungswechsel nach rechts in den rechten Drachen. Rechte Hand sinkt, linke streift ab. Beide Hände von der Mitte aus nach vorn bringen. Blick über die Handflächen.



Drache rechts

6 Zurück in rechten Affen. Die Hände nehmen eine kleine Wolke mit zum Dantian.