

## Liánjiē yīqiè 连接一切 Alles verbinden

**1** Ausgangsstellung: Pfahlstand, die Arme hängen entspannt an den Seiten. Die Beine sind locker gestreckt. Der Kopf wächst zum Himmel, das Kreuzbein sinkt gleichzeitig zur Erde. Die Wirbelsäule längt und begradigt sich (Prinzip der „wachsenden Säule“). Verteilung in den Fußsohlen: Ballen 50% / Fersen 50%



**2** Gewicht auf rechts, der linke Fuß hebt sich und setzt seitlich parallel auf in den kleinen Reiterstand. Danach verlagern wir das Zentrum in die Mitte, die Arme kommen dabei gerundet mit den Handflächen schräg 45° nach unten bis vor die Körpermitte.




**3** Die Hüfte wird horizontal nach links bewegt und 45° gedreht. Danach erfolgt die gleiche Bewegung nach rechts.



**4** Jetzt werden die Handflächen gewendet und es erfolgen die gleichen Bewegungen, einmal nach links und einmal nach rechts. Dann kehren sich die Handflächen wieder um u.s.w.



 **Variante:** Das Umkehren der Handflächen kann im 2-er aber auch im 3-er Rhythmus erfolgen.



Infos unter: [www.taichi-gruenwald.de](http://www.taichi-gruenwald.de) ◆ Kontakt: [info@taichi-gruenwald.de](mailto:info@taichi-gruenwald.de)

**5** Nach ca. 5-10 Wiederholungen wird das linke Bein zurück in die Ausgangsstellung (Pfahlstand) geführt und die Arme entspannen sich an den Körperseiten.



Infos unter: [www.taichi-gruenwald.de](http://www.taichi-gruenwald.de) ◆ Kontakt: [info@taichi-gruenwald.de](mailto:info@taichi-gruenwald.de)