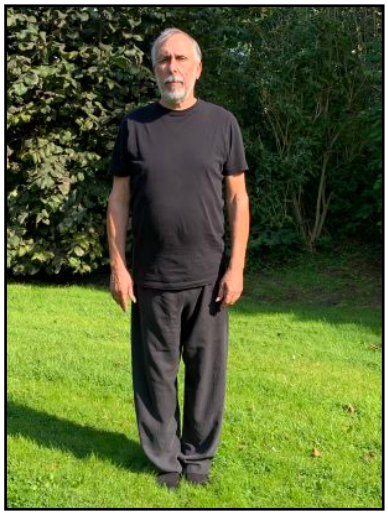
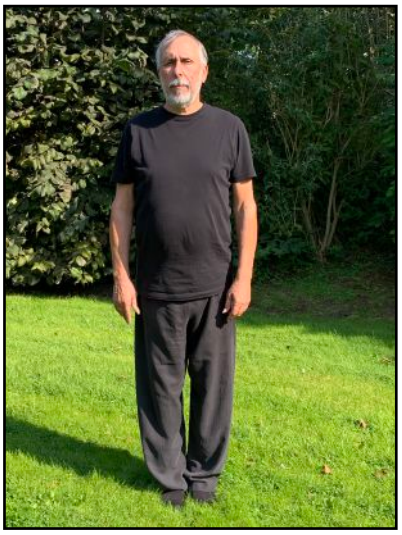
Tai Chi Chuan - Übung

# Xuánzhuǎn de yīn shǒu　旋轉的陰手
# Die kreisenden Yin-Hände

**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%. Dann mit dem linken Fuß zur Seite in den Parallelstand heraustreten, dabei die Arme heben und locker nach vorne strecken.



**2** Drehen im Lot nach links und dabei die Arme mitnehmen. Der rechte Arm klappt an den Körper heran. Drehen im Lot nach rechts. **Achtun**g: Die Arme bewegen sich bei den Drehungen immer mit der Hüfte und bewegen sich nicht selber!

**3** Am Ende der Bewegung die Arme wechseln. Den rechten Arm etwas strecken, der linke Arm klappt an denKörper heran. Nun die Hüfte im Lot mit den Armen nach links drehen.

**4** Arme wechseln und wieder nach rechts drehen. Nach 5-10 Wiederholungen die Arme stecken. Linken Fuß heranziehen in die Ausgangsstellung