

## Fēnkāi yěmǎ de zōng máo 分開野馬的鬃毛 Die Mähne des Wildpferds teilen

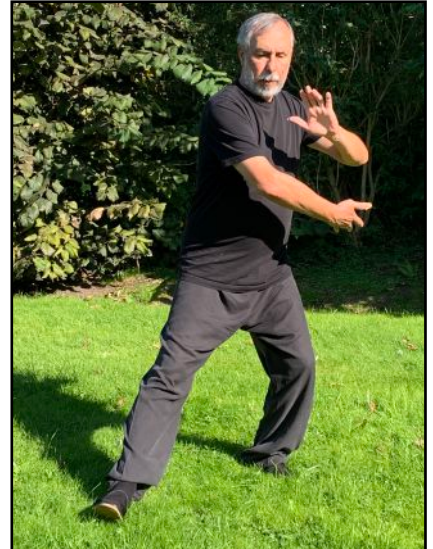
**1** Ausgangsstellung: Pfahlstand, die Arme hängen entspannt an den Seiten. Etwas auf links verlagern und den rechten Fuß 45° aufdrehen. Auf rechts verlagern, linke Ferse heben, „den Ball halten“ und die Hüfte etwas nach rechts drehen. Die rechte Hand etwas nach oben aufrichten. Die linke Hand darunter in Yang-Haltung



**2** Den linken Fuß nach links zum Bogenstand aufsetzen. Dabei mit der linken Hand etwas ausholen. Mit der Gewichtsverlagerung zum Bogenstand die linke Hand/Arm nach vorne oben ziehen ca. Kinnhöhe. Die Handfläche leicht schräg halten. Die rechte Hand gleichzeitig nach unten ziehen ca. Hüfthöhe. Den rechten Fuß dabei ausdrehen auf dem Ballen oder eindrehen auf der Ferse zum korrekten Bogenstand.



**3** Mit dem Zentrum nach hinten verlagern zum rückwärtigen Bogenstand, den linken Ballern anheben und den Fuß auf der Ferse 45° ausdrehen. Den rechten Fuß heranziehen und dabei „den Ball halten“ mit linker Hand oben. Nun den rechten Fuß zum Bogenstand nach vorne aufsetzen und dabei mit der rechten Hand etwas ausholen.



**4** Danach Verlagerung zum Bogenstand, dabei die rechte Hand nach oben ziehen und die linke Hand nach unten. Jetzt auf rechter Ferse eindrehen und den Ball halten. Den linken Fuß nach links zum Bogenstand aufsetzen.



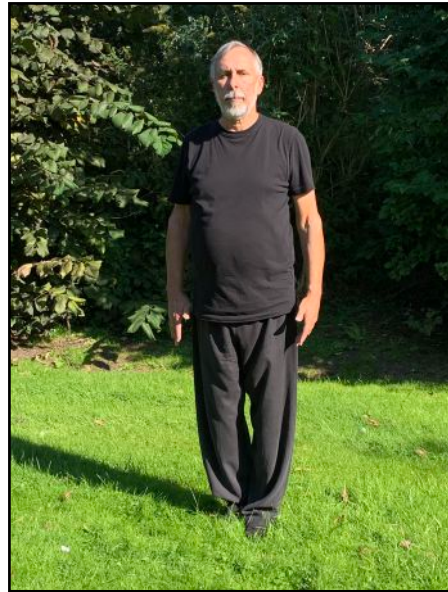
**5** Danach Verlagerung zum Bogenstand und „die Mähne des Wildpferds teilen“!  
Danach weiter wie unter „3“. Nach hinten verlagern zum rückwärtigen Bogenstand, den linken Ballern anheben und den Fuß auf der Ferse 45° ausdrehen. Den rechten Fuß heranziehen und dabei „den Ball halten“ mit linker Hand oben. Nun den rechten Fuß zum Bogenstand nach vorne aufsetzen und dabei mit der rechten Hand etwas ausholen.



**6** Danach Verlagerung zum Bogenstand und „die Mähne des Wildpferds teilen“!  
Danach auf rechter Ferse eindrehen und den Ball halten. Den linken Fuß nach links zum Bogenstand aufsetzen.



**7** Die Mähne des Wildpferds teilen“. Nach 5-10 Wiederholungen den vorderen Fuß zurücksetzen zum Pfahlstand in die Ausgangsstellung.



Infos unter: [www.taichi-gruenwald.de](http://www.taichi-gruenwald.de)



Kontakt: [info@taichi-gruenwald.de](mailto:info@taichi-gruenwald.de)