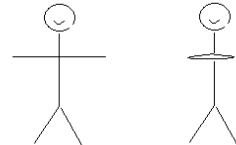


## Tai Chi Form „5 Elemente“

bequemer hüftbreiter Stand

die Arme seitlich öffnen wie ein Adler seine Flügel, dann grossen Kreis vor sich halten, Stille

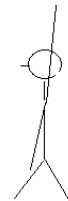


die Handgelenke gekreuzt vor dem Herzchakra zusammenführen, links körpernah, alles zentrieren, Stille



links einen Schritt zurück, die Arme in der Horizontalen nach vorn und zur Seite öffnen, „das Tor zur Welt öffnen“, Stille

linker Arm strebt zum Himmel, der rechte Arm zur Erde, „Himmel und Erde sind verbunden“, Gewicht auf beiden Beinen, Stille



Hände vor dem mittleren Dantian nach innen kreisen lassen, „Himmel und Erde vereinen sich“, Stille

Feuer: Gewicht auf rechtes Bein, Arme hüftbreit mit entspanntem grossen Bogen vom Basischakra her über vorn zum Himmel führen, Gewicht auf linkes Bein verlagern und Gewicht wieder auf beide Beine verteilen, Stille

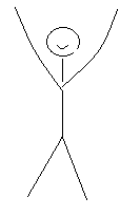
Wasser: Handflächen zum Körper und Arme auf der Körperseite nach unten führen, Wasser fließen lassen, Stille

Holz:  $\frac{1}{2}$  drehen am Platz nach links und Füße bequem in offener Schritthaltung platzieren, die Arme als Äste über die Seite von unten bis ca. Brusthöhe und dann zur Seite nach aussen streben lassen, dann beschwingt einen Kreis rechts herum ( $1 \frac{1}{2}$ ) gehen = der Wind, Stille

Metall: einsammeln mit rechtem Arm über unten hinten nach oben und durch die Körpermitte nach unten führen, die linke Hand ist empfangend vor dem unteren Dantian, dann folgt das gleiche Einsammeln mit linkem Arm, Stille

Beide Hände vor mittlerem Dantian nach innen kreisen lassen und alles vermischen, umwandeln, transformieren, Stille

Entspannt beide Handrücken vor dem mittleren Dantian mit einer Kreisbewegung über innen nach oben öffnen, etwas Neues entsteht und Hände und Arme entspannen und alles loslassen, über unten beide Arme über die Seite nach oben öffnen, „leere Teetasse“, Stille



Arme über die Seite nach unten entspannen und Fingerspitzen zu Fingerspitzen Hände über die vordere Körpermitte wieder nach oben führen „Erde und Himmel sind vereint“, Kreisbewegung über die Seite weiterführen und über unten mit gekreuzten Handgelenken über die Körpermitte hochführen bis die gekreuzten Handgelenke ungefähr auf Stirnhöhe sind, „den Tiger umarmen“, dann die Unterarme und Hände nach vorne öffnen und entspannt auf der Körperseite nach unten zur Ausgangsposition führen, „ich komme zurück auf den Berg, mein Geist ist still“.

Alles mit rechts beginnen