

# 1. Reguliere den Atem, beruhige den Geist

## Bewegungsablauf:

Ausgangshaltung ist die dritte Vorbereitungshaltung. Hände mit nach oben zeigenden Handflächen langsam bis in Schulterhöhe heben (gleichzeitiges Steigen des Körpers). Hände wenden und kurzer Halt. Hände mit nach unten zeigenden Handflächen langsam bis zum Unterbauch senken (gleichzeitiges Sinken des Körpers). Hände wieder wenden und kurzer Halt.

## Besonderheiten:

- gleichmäßige Bewegung
- Körperhaltung entspannt, aber mit innerer Vitalität
- beim Heben die Hände etwas weiter vom Körper weg und beim Senken etwas näher zum Körper (ovale Bewegung)
- obere Standhaltung: Schultern locker und gesenkt, Ellbogenkraft nach unten gerichtet, Knie leicht gebeugt, Gesäßkraft nach unten gerichtet, nach außen aufspannende Kraft der Arme, vom Rücken ausgehend elastische Kraft nach hinten

## Vorstellungsbild:

Einen Ball aus dem Wasser heben bzw. einen Ball ins Wasser drücken.  
Vorstellungskraft im mittleren Dantian bewahren.

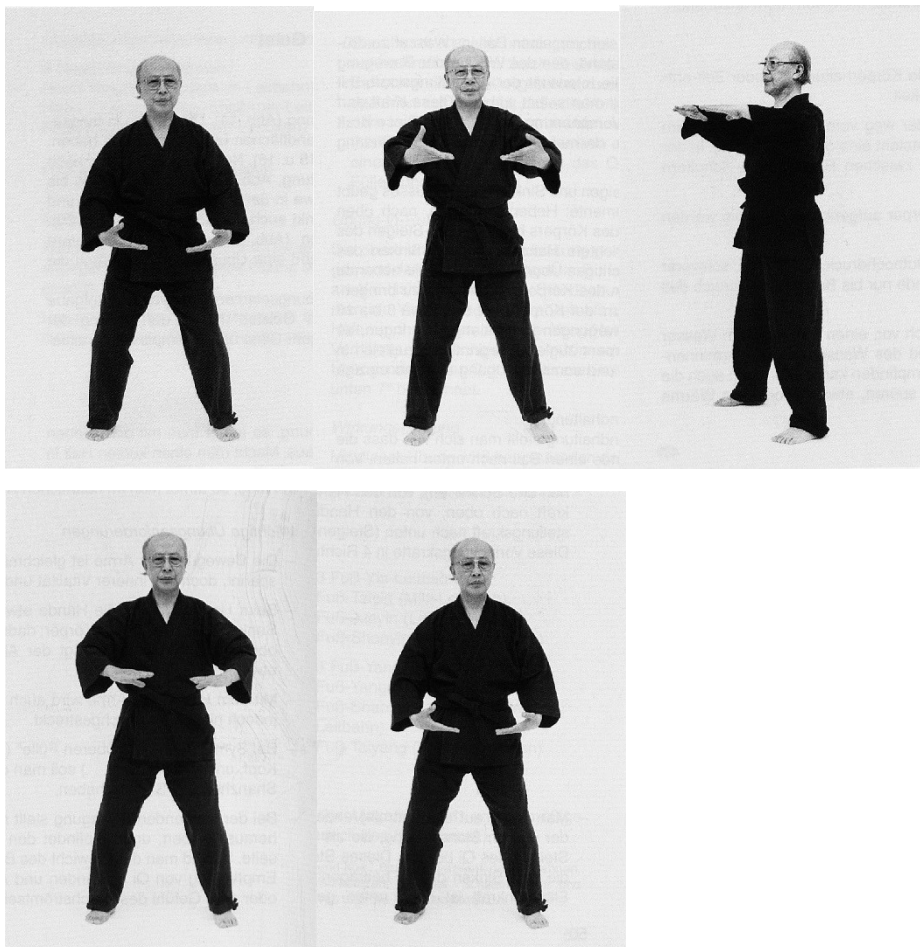


Abb. 14, 16, 18, 19, 21