

2. Zerteile die Wolken, halte den Mond

Bewegungsablauf:

Hände auf einer Bogenlinie zur Seite neben die Hüften führen (Handflächen zeigen nach vorne, Abstand zwischen Händen und Hüften ca. zwei Faustbreiten). Kurzer Halt. Arme seitlich des Körpers auf Bogenlinien bis in Kopfhöhe (zerteile die Wolken mit gleichzeitigem Steigen des Körpers), dann nach vorne und zur Mitte führen (Handflächen zeigen nach innen oben). Kurzer Halt. Hände vor die Körpermitte langsam nach unten senken (halte den Mond mit gleichzeitigem Sinken des Körpers), vor dem Unterbauch trennen und wieder seitlich neben den Körper führen.

Besonderheiten:

- Einklang zwischen Arm-, Körper- und Kopfbewegung
- innere schlängelnde, spiralförmige Bewegung in Armen und Fingern beim Zerteilen der Wolken
- obere Standhaltung: Handflächen nach oben (eine Schale tragen), Handgelenke und Ellbogen nach unten gerichtete Kraft, Rund der Arme mit nach innen schließender und nach außen öffnender Kraftvorstellung, Körper aufgerichtet und Gesäßkraft nach unten

Vorstellungsbild:

Elastisches Band zwischen Hand- und Fußgelenken bei der Aufwärtsbewegung. Vorstellungskraft im mittleren Dantian bewahren.



Abb. 24, 27, 31, 32, 33