

4. Schiebe den Berg mit beiden Händen

Bewegungsablauf:

Beide Hände vor dem Unterbauch (Handflächen nach unten) und Ausrichtung nach links. Linker Fuß macht einen Schritt wie in der 3. Form. Beide Hände schieben in einer Bogenlinie nach vorne oben links in Brust-/Schulterhöhe und gleichzeitig Gewichtsverlagerung nach vorne (Bogenschritt). Finger etwas gespreizt, zwischen Daumen und Zeigefingern bildet sich ein Dreieck (Schieben des Berges). Kurzer Halt. Hände wenden, zum Dantian nach unten führen und gleichzeitig Gewichtsverlagerung nach hinten (Sitz-Bogenschritt). Linken Fuß zurückstellen. Mit Heben und Senken des Körpers Gewichtsverlagerung auf links und nach rechts ausrichten. Bewegung nach rechts ausführen.

Besonderheiten:

- „Dreiecks-Kraft“ zwischen Daumenwurzel, Zeigefingergrundgelenk und Kleinfingergrundgelenk
- obere (geöffnete) Standhaltung: elastische Kraft nach vorne, aber auch nach unten und außen, aufragende Kraft im Rückenbereich und Schultern locker
- Hände und Arme gegen eine elastische Kraft zurücknehmen

Vorstellungsbild:

Beim Schieben des Berges kommt die Kraft aus dem gesamten Körper (Kraft aus der Erde über Füße, Beine, Rücken, Schultern, Arme bis in die Hände).



Abb. 64, 66, 68, 70, 72, 75