

## 10. Der Pfau schlägt ein Rad

### Bewegungsablauf:

Hände in „Pyramidenform“ vor dem Unterbauch (Handrücken zeigen zur Seite, Fingerspitzen nach vorne oben). Gewicht nach rechts verlagern und Körper nach links ausrichten. Linken Fuß einen Schritt nach links vorne und mit der Ferse aufsetzen. Gewichtsverlagerung nach vorne auf das linke Bein und gleichzeitig die Hände nach vorne oben bis in Brusthöhe schieben (Gewicht 70 % vorne). Hände trennen und auf Bogenlinien zu den Seiten auseinander bewegen. Kleiner Halt. Hände auf gleichem Wege zurück vor den Unterbauch führen und gleichzeitig Gewichtsverlagerung nach hinten. Den linken Fuß zurückstellen. Mit Heben und Senken des Körpers Gewichtsverlagerung auf links und nach rechts ausrichten. Bewegung nach rechts ausführen.

### Besonderheiten:

- Arme und Hände immer auf gleicher Höhe (Kraft eines elastischen Bandes)
- untere Festigkeit und obere Leichtigkeit
- (geöffnete) Standhaltung: zwei Bogenlinien der Arme, Ellbogen etwa Brusthöhe, Handgelenke etwa Schulterhöhe, Finger etwa Ohrenhöhe, Knie über der Fußmitte (nicht über der Fußspitze), Blick locker geradeaus.

### Vorstellungsbild:

Weite und Öffnung im Brustbereich („Den Kosmos umfassen“) bei gleichzeitig stabil verankerter Standhaltung. Vorstellungskraft im mittleren Dantian bewahren.

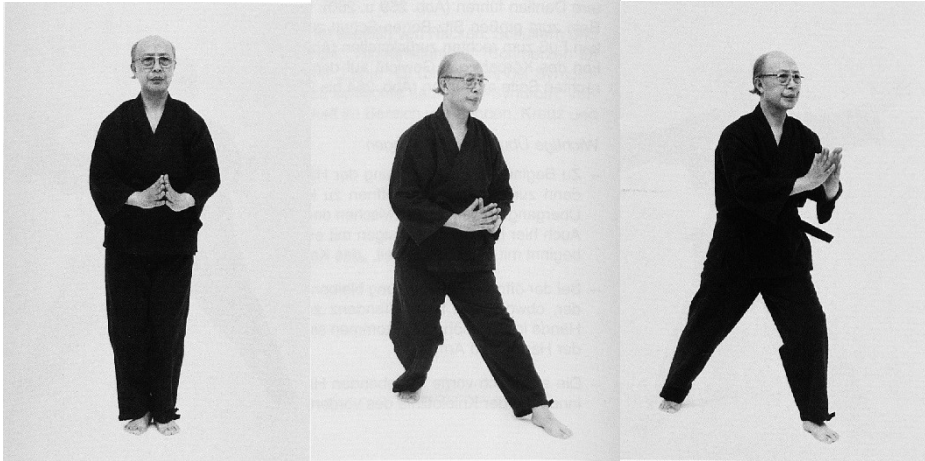




Abb. 249, 252, 254, 256, 258, 260, 262, 263