

11. Der weiße Kranich zeigt seine Schwingen

Bewegungsablauf:

Hände in Ballhaltung vor dem Unterbauch (Handrücken nach außen). Gewicht nach rechts verlagern und Körper nach links ausrichten. Linken Fuß einen kleinen Schritt nach links vorne und mit dem Vorderfuß aufsetzen (Gewicht bleibt hinten). Linke Hand in runder Bewegung nach links oben und gleichzeitig rechte Hand in runder Bewegung nach rechts unten neben die Hüfte. Kurzer Halt (Blick locker geradeaus und ein wenig nach unten). Linke Hand im Bogen nach unten und rechte Hand im Bogen nach oben bis zur Ballhaltung vor dem Unterbauch. Den linken Fuß zurückstellen. Mit Heben und Senken des Körpers Gewichtsverlagerung auf links und nach rechts ausrichten. Bewegung nach rechts ausführen.

Besonderheiten:

- „Dreieckskraft“ in den Handflächen (Daumenwurzel, Zeigefinger-, Kleinfingerballen)
- Kopf aufrecht und aufragend (majestätische Haltung des Kranichs)
- Standhaltung: oberer Arm über dem vorderen Bein (Handfläche nach rechts vorne, Handgelenk etwa Kopfhöhe, Ellbogen etwa Schulterhöhe); untere Hand neben die Hüfte und nicht hinter den Körper (Handfläche zum Körper und etwas nach hinten).

Vorstellungsbild:

Aufragende Kraftvorstellung in der Haltung des Kranichs wird ergänzt durch eine nach unten gerichtete Kraft. Gefühl der Fülle und Stabilität im mittleren Dantian.



Abb. 278, 280, 281, 283, 285, 287