

Oben leicht („leer“)

nach außen spannen
nach innen schließen

Vorstellung
im mittleren
Dantian

Unten fest („voll“)



Steigen 3
Sinken 7

Blick locker in die Ferne

Nacken, Kopf aufrecht

Schultern locker

Achseln offen

Rücken aufrecht

Brust zurück genommen

Ellenbogen fallend

Arme zu Bogen aufgespannt

Lenden-Kreuz locker gesenkt

Inneres Schließen des Beckens

Unterbauch einhalten

Gesäßkraft nach unten

Finger leicht gespreizt

Knie leicht gebeugt

Kniekraft geht nach innen

Stand: schulterbreit, parallel
Gewicht in der Mitte

