

Abschlussposition

Durchführung

- Arm nach innen drehen und mit den Handflächen nach hinten bis auf Höhe der Hüftknochen zur Seite schwingen
- Hände zum Dantien führen und mit den Händen übereinander auflegen (nicht im Daumen verschränken, Frau: linke Hand außen, Mann: rechte Hand außen)
- Arme absenken und locker hängen lassen.
- Blick ist geradeaus gerichtet.
- Zum Abschluss kann man noch die Hände reiben und das Gesicht und den Kopf massieren und so mit Qi versorgen.

Funktionen und Auswirkungen:

- Die Übung beruhigt die Zirkulation der inneren Energie, entspannt die Muskeln, erfrischt den Geist und konsolidiert die Auswirkungen der Übungen.