

Aus dem Tageslauf der Krähe

Ein Übung aus unserer Tai-Chi-Gruppe:

Die Krähe fliegt in den Morgen

Wir stehen mit geschlossenen Beinen.

Das Gewicht wird nach links verlagert und wir stehen jetzt schulterbreit.

Das Gewicht ist auf dem Vorderfuß und die Arme heben, die Handrücken berühren sich fast und die Fersen heben kurz vom Boden ab.

Die Arme sinken lassen und in den Knien einsinken.

Einatmen beim Steigen, ausatmen beim Sinken der Arme.

Das Gewicht bleibt auf dem Vorderfuß.

Im eigenen Tempo weitermachen.

Zum Schluß die Arme sinken lassen und die Füße schließen.

Hinweis: Diese Übung sollte mindestens achtmal wiederholt werden.

**Herzliche Grüße und bleiben Sie geerdet,
Inge Formann**

