



**TAI CHI
QI GONG**



TAI CHI & QI GONG

Guido Ernst

Oberwilen 10

9042 Speicher

Tel. 076 581 42 90

g.ernst@itcca.ch

Die fünf Vitamine der Arm- und Handbewegungen

Bei den fünf Vitaminen geht es um die genaue Position der Arme, Hände und Finger.

Beim Vitamin A geht es um die Höhe der Handgelenke: schulterhoch, tiefer oder höher, je nach Figur - beim Vitamin B gilt das Gleiche für die Ellenbogen - beim Vitamin C handelt es sich um die Handstellung: Yin-Hand, Yang-Hand oder Fifty-Hand - beim Vitamin D sollten die Hände je nach Figur flach oder senkrecht sein und beim Vitamin E achten wir auf die Richtung der Finger: seitwärts, seitwärts 45°, abwärts, aufwärts, vorwärts, vorwärts 45° und zurück. Setzen wir diese Grundsätze genau um, gewinnen wir eine solide Basis für die Chiform, die Armspirale, welche als nächste Vertiefungsstufe folgt...., diese erläutere ich im nächsten Newsletter im Dezember.