



**TAI CHI
QI GONG**



TAI CHI & QI GONG

Guido Ernst

Oberwilen 10

9042 Speicher

Tel. 076 581 42 90

g.ernst@itcca.ch

Ferse und Zehen, 70/30

Wie im letzten Newsletter vom März beschrieben, bleibe ich noch beim Fundament, den Beinen und bringe zwei weitere Vertiefungsstufen ins Spiel: Ferse & Zehen und 70-30 im Beugen der Knie.

Bei Fersen & Zehen geht es um die präzise Gewichtsverlagerung. Richtig ausgeführt werden die Muskeln und Sehnen gedehnt – wir werden in den Beinen beweglicher. Mit 70-30, dem Beugen der Knie wird die Dehnung noch länger, die Muskulatur der Beine - elastischer. Diese beiden Prinzipien plus die Bewegung des Knies, (im letzten Newsletter erklärt), sollten miteinander verbunden werden, damit eine wirksame Beinspirale aktiv wird. Wem das gelingt, geht leichter durch den Alltag, steht fest auf den Beinen und ist nicht so leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen, physisch und psychisch. Mit diesen Vertiefungsstufen möchte ich das Fundament einmal ruhen lassen und im nächsten Newsletter im August die Bewegungen der Arme und Hände mit den 5 Vitaminen erläutern.