



TAI CHI  
QI GONG



TAI CHI & QI GONG

Guido Ernst

Oberwilen 10

9042 Speicher

Tel. 076 581 42 90

g.ernst@itcca.ch

## Die Chiform, die Armspirale

Nach den 5 Vitaminen geht es mit der Chiform, der Armspirale weiter. Dabei geht es um die Bewegung der Ellenbogen und das drehen der Vorderarme. Je nach Figur und Anwendung schliessen oder öffnen sich die Ellenbogen und die Vorderarme drehen nach innen oder nach aussen. Dadurch entsteht eine Spiralbewegung in den Armen, die den Energiefluss anregt und die Körperbeherrschung und die Feinmotorik verbessert.