

5 Elemente Tai Chi nach Annette Kaiser

Flügel öffnen, fliegen wie ein Adler
Sammeln
Linkes Bein zurück
Balance
Himmel und Erde verbinden
Integrieren

Daraus entsteht das Feuerelement und das Wasserelement
Drehen
Der Baum entsteht, Luft/Holzelement
Der Wind bewegt uns, wir drehen zurück: 1 1/2 mal
Arme sinken lassen
Wir holen das Beste aus der Erde von rechts, Metallelement
Und das Beste aus der Erde von links
Mischen
Etwas Neues entsteht
Das Alte, was wir nicht mehr brauchen, lassen wir los, Erdelement

Leerer Raum
Erdenkraft und Himmelskraft
In der Mitte der Mensch
Tiger umarmen
Zurückkommen auf den Berg