



## *Das Ende der Anstrengung Der Beginn der Leichtigkeit*

### Erläuterung der Erweiterung 2 Bewegungen

#### *„Stille inmitten der Bewegung“*

##### **Einführung** „Das makrokosmisch drehende Rad“ (stehend)

Diese neue Form mit kreisförmigen und drehenden Bewegungen weist Sie in eine neue Richtung, andere Stützmuskeln werden angesprochen und der Gleichgewichtssinn wird damit sehr effektiv trainiert. Während Sie fest und stark in Ihrer Mitte ruhen, erleben Sie wie gleichsam sich alles zu bewegen beginnt. Diese Bewegung ist schwungvoll und dabei ausgesprochen sanft.

##### **Erweiterung** „Energie vom Himmel aufnehmen“ (sitzend)

Die Hsin Tao®-Atmung wird mit einfachen, leichten Armbewegungen um ein Element reicher. Wie in einem grossen Speicher können Sie hier Ihre Energie zentrieren. Sie erleben, dass Stille auch durch Bewegung entstehen kann.

##### **Einführung** „Der heilige Kranich“ (sitzend)

Diese neue Bewegung, welche Ihren Energiespeicher aufbaut und eine effiziente Unterstützung aller restlichen Körper- und Mentalfunktionen bewirkt, wird hier mit weiten, ausgestreckten Armschleifen und der Hsin Tao®-Atmung kombiniert. Sie fühlen sich, als würden Sie zwischen den Wolken fliegen - einfach die Arme ausstrecken, dem natürlichen und sanften Luft fließen lassen folgen, und dem Verstand entschweben lassen. Diese Bewegungsform ist ausgezeichnet um angespannte Nacken- und Rückenmuskeln zu entspannen.

