

# Huàfēn yúncéng 劃分雲層 Wolken teilen

**1** Ausgangsstellung: Pfahlstand, die Arme hängen entspannt an den Seiten. Dann mit dem linken Fuß zur Seite in den Parallelstand heraustreten, die Arme heben und locker nach vorne strecken.



**2** Dann drehen wir das Zentrum bzw. den Rumpf im Lot nach links, der Kopf geht dabei mit. Gleichzeitig bewegt sich der linke Arm nach links oben, wobei die Handfläche „wie ein Spiegel“ zu uns zeigt! Der rechte Arm bleibt etwa auf gleicher Höhe und „schiebt“ die Handfläche nach links. Die Arme drehen nicht weiter als die Hüfte vorgibt! Die Augen blicken gerade „in den Spiegel“.



**3** Nun sinkt der linke Arm nach unten, der rechte Arm steigt nach oben. Die Hüfte wird im Lot nach rechts bewegt und die Arme bewegen sich entsprechend mit. Rechts angekommen sinkt dann wiederum der rechte Arm und der linke steigt nach oben. Wir drehen wieder nach links mit den gleichen Armbewegungen u.s.w.

**! ACHTUNG:** Die Arme bewegen sich außer beim Armwechsel nicht selber, sondern werden durch die Rumpfdrehung bewegt!



**4** Nach ca. 5-10 Wiederholungen die Hüfte wieder in die Gerade bringen, die Arme locker nach vorn strecken, danach langsam sinken lassen und den linken Fuß zurück in die Ausgangstellung setzen!

