

## 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