

## Tai'Chi - Eckpunkte

### EP 2: AC, Sonnenaufgang

Übersicht

#### Vorbereitung

- 1 **Die Sonne begrüßen**
- 2 **Der Phönix erwacht**
- 3 **Der Phönix lockert seine Flügel und lächelt**
- 4 **Der Drache erwacht**
- 5 **Der Drache lockert seinen Rücken und lächelt**
- 6 **Der Drache macht sich zum Kampf bereit**
- 7 **Der Phönix macht sich zum Abflug bereit**
- 8 **Der Phönix fliegt**
- 9 **Der Drache hascht nach seinem Schwanz**
- 10 **Der Mensch erwacht**
- 11 **Der Mensch sucht sein Gleichgewicht auf den Zehen / Fersen und lächelt**
- 12 **Der Mensch orientiert sich im Raum**
- 13 **Der Mensch lockert seine Arme**
- 14 **Der Mensch dehnt seinen Rücken**
- 15 **Der Mensch lockert seine Beine**
- 16 **Der Mensch lockert seinen Körper**
- 17 **Der Mensch bereitet sich auf den Tag vor**
- 18 **Der Mensch bedankt sich**
- 19 **Der Mensch beginnt den Tag**