

## TIIGER

Yang harjutus, qi´d väljapoole suunav, annab jõudu ja aitab keskenduda ehk „end kokku võtta“, kui midagi on vaja kiirelt teha (näiteks enne esinemist, enne rasket füüsilist pingutust jne).

Kõige parem aeg harjutuse tegemiseks on keskööst keskpäevani ja peale hommikuvõimlemist. Näiteks tee üks kuu iga hommik peale hommikuvõimlemist Tiigrit ja siis tee paus, lase harjutusel mõjuda (umbes 5..6 kuud).

Hingamine: rindkere liigub, avardub, paisub külje pealt, sisse hingamine - pehme lõdvestusega, välja hingamine – tugev, läbi hammaste, forsseeritud, vahel ka urinaga.

Samal ajal sõrmeküüned, varbaküüned mõtle pikaks, nagu kiskjal !

I madal asend (suunaga põhja), sõrmed harali, küüned maa suunas. Sisse hingamine pehme, tugevalt välja hingata läbi hammaste, sõrmed krõnksu, küüned pikaks maa suunas.

II asend (sisse hingamine):

Pööra parem jalg suunaga itta (põlvest kõver, oled võimalikult madalal), vasak jalg suunaga põhja.

Vasak käsi ees, sõrmed kõveralt suunaga itta, parem käsi puusal (sõrmed harali suunaga põhja).

III asend (välja hingamine)

Parem käsi tõuseb ette, sõrmede suund põhja – vaata läbi sõrmede, vasak käsi öla juurde - sõrmed suunaga itta.

IV asend (sisse hingamine)

Randmed tõusevad, raskus paremale jalale ja vasak jalg ette.

V asend (välja hingamine)

Kummardus ette, selg võimalikult nõgusaks, pea kuklasse, silmad suureks ja käed küljele puusade juurde, sõrmed suunaga alla.

VI asend (sisse hingamine – välja hingamine)

See jalg mis oli ees, läheb nüüd taha. Seega vasak jalg taha, parem käsi südame juurde, vasak käsi otsmiku ette. Lähed jalgadest alla, raskus kõigepealt vasakule jalale ja lähed siis paremale jalale asendisse , käed puusade lähedale ja tõukad ette - nägu ja käed suunaga itta ja hingad tugevalt välja läbi hammaste - urised !

Siis kõik teisele poole – pööre kandadel ! Puusad paigal, ülakeha liigub.