

Vorbereitungshaltungen



Stehen wie eine Kiefer



Bälle unter Wasser drücken



Umfassen und Tragen

1. Brokatübung: Den Himmel mit den Händen stützen



2. Brokatübung: Den Bogen spannen und auf einen Adler zielen



3. Brokatübung: Einen Arm heben, Milz und Magen regulieren



4. Brokatübung: Den Kopf wenden, auf die fünf Übertreibungen und sieben schädlichen Einflüsse zurück blicken



5. Brokatübung: Das Gesäß schwenken und die Herz-Feuer vertreiben



6. Brokatübung: Mit beiden Händen die Füße fassen, die Nieren u. Hüften stärken



7. Brokatübung: Die Fäuste ballen und mit den Augen funkeln



8. Brokatübung: Auf die Fersen fallen und 1000 Krankheiten vertreiben



Abschlussübungen



Reibe die Shenshu

Schließe den Daimai

Reibe das Dantian

Wasche die Laogong / die Ernre einbringen



Führe das Qi zurück zum Ursprung