Die Acht Brokate (Ba Duan Jin) nach Prof. Jiao Guorui

Vorbereitungshaltungen







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



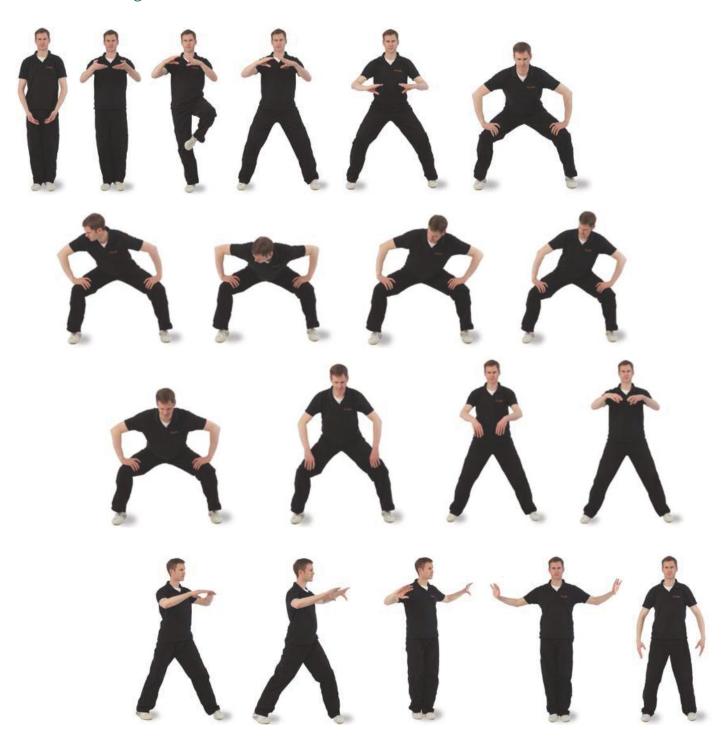


Markus Ruppert · LOTUS QIGONG DDQT anerkanntes Ausbildungsinstitut Steinbacher Weg 12 87730 Bad Grönenbach Kontakt:

♦ www.lotus-qigong.de⋈ mail@lotus-qigong.de

2 0 83 34 - 9 88 57 94

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





Markus Ruppert · LOTUS QIGONG DDQT anerkanntes Ausbildungsinstitut Steinbacher Weg 12 87730 Bad Grönenbach Kontakt:

♦ www.lotus-qigong.de⋈ mail@lotus-qigong.de

2 0 83 34 - 9 88 57 94

Die Acht Brokate (Ba Duan Jin) nach Prof. Jiao Guorui



Abschlussübungen



Reibe die Shenshu



Schließe den Daimai



Reibe das Dantian



Wasche die Laogong / die Ernre einbringen



Führe das Qi zurück zum Ursprung

