

Nei Yang Gong – Das Innen Nährende Qigong
Mittelstufe 1. und 2. Teil

Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi

1. Klares Qi heben – Trübes Qi senken
2. Liegend den Sternenhimmel betrachten
3. Das Qi durchdringt den Regenbogen
4. Das Boot gegen den Strom schieben
5. Der riesige Drache taucht in das tiefe Meer
6. Das innere Kreisen von Himmel und Erde

7. Himmel stützen, Erde drücken
8. Je älter der Baum, desto tiefer die Wurzeln
9. Den Körper drehen, auf den Tiger zielen
10. Wettlauf mit Sonne und Mond
11. Die Himmelssäule aufspannen
12. Der goldene Hahn steht auf einem Bein

内
养
功

Bewege das Qi und verlängere das Leben

13. Der unsterbliche Kranich steht auf und tanzt
14. Der Lotos wiegt sich im Wind
15. Die göttliche Schildkröte nimmt Qi auf
16. Der tausendjährige Greis rudert das Boot
17. Der zinnoberrote Phönix fliegt der Morgensonne entgegen
18. Qi sammeln und zum Ursprung zurückbringen

19. Der Frühlingswind streicht durch die Trauerweide
20. Der Zwerg Nezha untersucht den Meeresspiegel
21. Der gewandte Affe bringt ein Geschenk zum langen
Leben dar
22. Der Arhat teilt den Berg
23. Der riesige Drache kreist am Himmel
24. Das Qi im Dantian bewegen