

Wudang - Qigong

Mit Energie
durchs Leben



im Alltag

1. Arme heben
2. Ball rollen
3. Hände aneinander vorbeiziehen
4. Meridiane öffnen
5. Im Wasser kreisen
6. Öffnen und Schließen

7. Seitlich schieben
8. Am Horizont kreisen
9. Hände nach hinten stecken

10. Auf die Wildgans zielen
11. Kreisen nach Taiji-Art
12. Sonnenenergie aufnehmen

13. Klare Sicht bekommen
14. Heben und Senken
15. Der Affe holt den Schatz

16. Die Taube beginnt zu fliegen
17. Ruhen in der Mitte
18. Den Qi-Ball halten