

***NeiYangGong* – Namen der Mittelstufe**

Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi

1. Hebe das Klare, senke das Trübe
2. Auf der Faust liegend den Sternenhimmel betrachten
3. Das Qi durchdringt/ malt den Regenbogen
4. Das Boot gegen den Strom stoßen
5. Der riesige Drache taucht in das tiefe Meer
6. Das Universum im Innern bewegen/
Das innere Kreisen von Himmel und Erde
7. Himmel stoßen, Erde drücken
8. Je älter der Baum, umso tiefer die Wurzeln
9. Umdrehen und auf den Tiger zielen
10. Wettlauf mit Sonne und Mond
11. Die Himmelssäule dehnen
12. Der goldene Hahn steht auf einem Bein

Bewege das Qi und verlängere das Leben

13. Der Kranich tanzt
14. Der Lotus wiegt sich im Wind
15. Die göttliche Schildkröte nimmt das Qi auf
16. Der alte Greis rudert das Boot
17. Der Phönix fliegt in die Morgensonne
18. Das Qi zum Ursprung zurückführen
19. Der Wind streicht durch die Weidenzweige
20. Nerzha untersucht den Meeresspiegel
21. Der flinke Affe präsentiert den Pfirsich
22. Der Arhat teilt den Berg
23. Der riesige Drache kreist am Himmel
24. Das Dantian-Qi trainieren.