

Tai Ji Qi Gong 18 Übungen

- 1) Heben und Senken
- 2) Öffnen der Brust
- 3) Tanz mit dem Regenbogen
- 4) Mit schwingenden Armen die Wolken zerteilen
- 5) Den Affen abwehren
- 6) In die Mitte des Sees rudern
- 7) Einen Ball vor der Schulter halten
- 8) Den Rücken drehen und nach dem Mond schauen
- 9) Hüfte drehen, Hand schieben
- 10) Wolkenhände
- 11) Aus dem Meer fischen und zum Himmel schauen
- 12) Die Wellen vorwärts treiben und verstärken
- 13) Die weiße Taube breitet ihre Flügel aus
- 14) Die Faust stoßen und mit den Augen funkeln
- 15) Die fliegende große Wildgans
- 16) Das sich drehende Schwungrad
- 17) Einen Ball prellen
- 18) Qi im Konzeptionsgefäß und im Lenkergefäß regulieren

Verbindungsbewegung zwischen den Formen: Arme über die Seiten hochheben und vor dem Körper wieder abwärts führen !