

Vorbereitungsübungen:

1. Stehen wie eine Kiefer



Wurzeln bilden
Becken senken
Beckenboden schließen
Schultern locker,
Arme leicht auf-
spannen,
Handflächen zum
Körper

2. Zwei Bälle ins Wasser drücken



Stand wie bei
Nr. 1 (evtl. etwas
tiefer)
Arme nach außen
denken, Handflächen
nach unten
Fingerspitzen leicht
zur Mitte

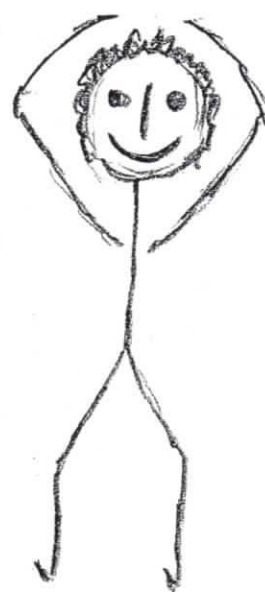
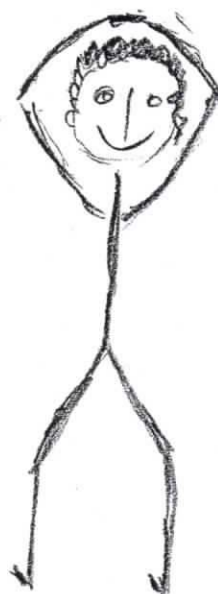
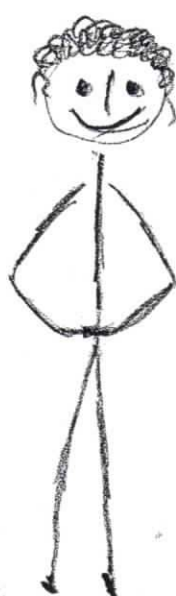
3. Tragen und Umfassen



Stand wie bei Nr. 1
Arme bilden Kreis vor
dem Körper
Fingerspitzen zeigen zu -
einander
faustbreiter Abstand
zwischen den Händen

Die 8 Brokate

1. Halte das Universum und reguliere die drei Erwärmer



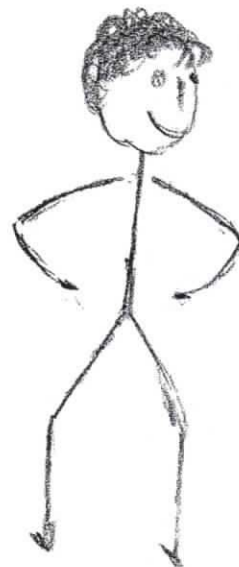
2. Nach links und nach rechts den Bogen spannen, als wolle man auf einen großen Vogel zielen



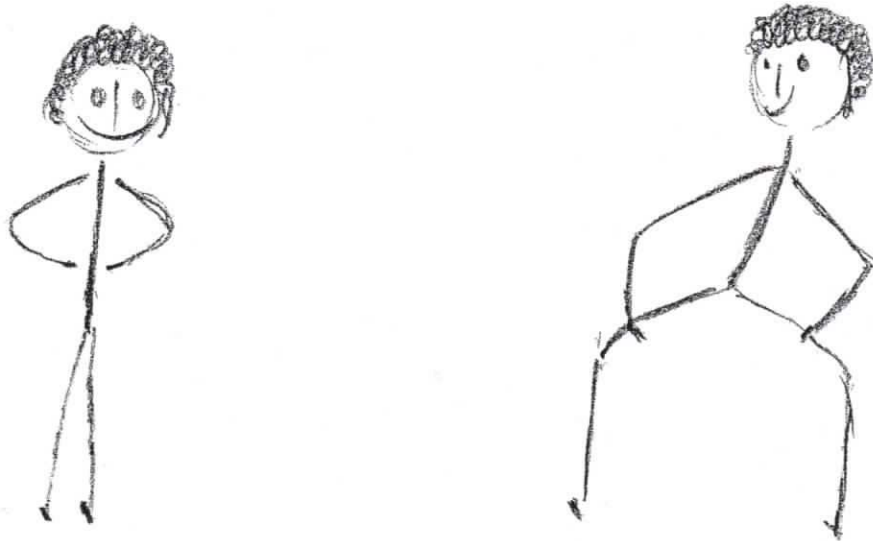
3. Einen Arm heben, um Milz und Magen zu regulieren



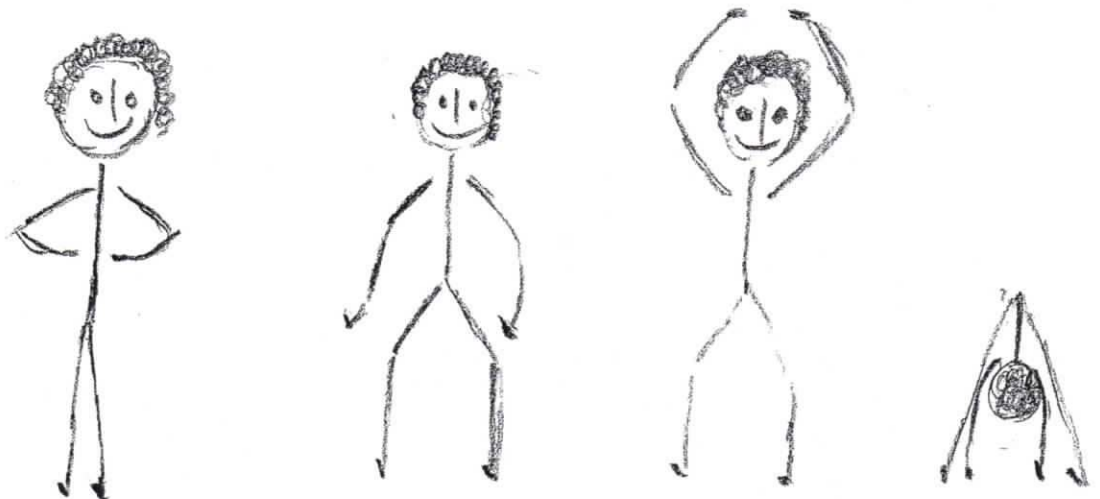
4. Blicke zurück auf die 5 Übertreibungen und die 7 schädlichen Einflüsse



5. Die Arme aufspannen, in den Pferdschritt gehen und das Herzfeuer vertreiben



6. Mit beiden Händen die Füße fassen, um das Nieren -Qi zu stärken



7. Mit ausgestreckten Fäusten die Kraft vermehren



8. Lass dich auf die Fersen fallen und vertreibe alle Krankheiten



Abschlussübungen

1. Reibe die Shenshu



2. Schließe das Gürtelgefäß



3. Reibe das Dantian



4. Wasche die Laogong



5. Führe das Qi zum Ursprung zurück

