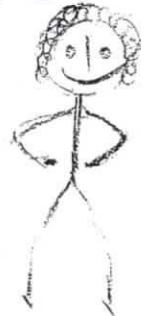


Abschlussübungen

1. Reibe die Shenshu



2. Schließe das Gürtelgefäß



3. Reibe das Dantian

je 4 Kreise



4. Wasche die Laogong



5. Führe das Qi zum Ursprung zurück

