



## Qi-Gong in 18 Figuren

1. Figur: Wecken des Qi
2. Figur: Öffnen und Erweitern des Brustkorbs
3. Figur: Einen Regenbogen bewegen
4. Figur: Die Wolken auseinanderschieben
5. Figur: Rollen der Arme
6. Figur: Rudern auf einem ruhigen See
7. Figur: Mit einer Hand die Sonne heben
8. Figur: Kopfdrehen und den Mond anschauen
9. Figur: Oberkörper drehen, Handflächen schieben
10. Figur: Wolkenhände in Reiterhaltung
11. Figur: Auf den Meeresgrund greifen, zum Himmel schauen
12. Figur: Wellen bewegen
13. Figur: Die fliegende Taube breitet ihre Flügel aus
14. Figur: Die Faust stoßen und den Arm strecken
15. Figur: Fliegen wie ein Adler (oder eine Wildgans)
16. Figur: Wie eine Windmühle kreisen
17. Figur: Mit einem Ball spielen wie ein Kind
18. Figur: Beruhigen des Qi