

Die Rückkehr des Frühlings (Hui Chun Gong 中国旅游)

Pausen zwischen den Übungen, bis sich das Qi (Atmung, Kreislauf) beruhigt hat

00. Qi Regulation (KaiGong / YuBeiShi) 3x

01. Qi aufnehmen & Shen Niere stärken (3 Vorbereitungen)

a. Beidseitiges Schulterrollen rückwärts 8x

Verbrauchtes Qi durch frisches ersetzen !Aktive Atmung!

b. Den Körper schütteln 2-3min

c. Die Schulter wechselseitig rückwärts kreisen je8x !Aktive Atmung!

02. Yuan Qi veredeln Das Leben verlängern je8x

03. YinYang Symbol zeichnen Bewegungen nach dem Bagua je8x

04. Der Vogel Rock fliegt gleitend je8x

05. Die Schildkröte zieht den Kopf ein je8x

06. Der Drache schwimmt dreifacher Kreis je8x

07. Der Frosch schwimmt je8x

08. Kreis des Himmels je8x

09. Kreis der Erde je8x

10. Kreis des Menschen 4x

11. Die 8 Unsterblichen gratulieren zum Geburtstag Hauptübung je8x

12. Der Phönix breitet die Flügel aus je8x

13. Das jugendliche Gesicht wiedererlangen

a. Die Huldigung der 3 Götter (Fu, Lu, Shou) 3x

b. Selbstmassagen je8-16x bzw. bis ca. 1min