

JianShen YiQi Fa (8 Übungen zur Essenzvermehrung) 健身益气法

(Jeder Abschnitt 6 Wiederholungen / ggf. pro Seite)

1. Der Wind bewegt die Weidenzweige
2. Der unsterbliche Taoist malt ein Bild
3. Den Mond umarmen
4. Der alte Mönch schwenkt die Ärmel
5. Der goldene Drache streckt die Krallen
6. Der Löwe wickelt den Ball zusammen
7. Der Holzfäller zeigt den Weg
8. Der Fischer wirft das Netz aus