

ReShen Fa – Den Körper wärmen

Aufwärmübungen der Mönche des Shaolin Kloster, alias „DanTian Gong“

- Dynamische Qigong Vorübungen -

- 01: Die Schultern mobilisieren (Armkreisen rückwärts, Das Qi ins schwingen bringen)
- 02: Das Qi vom Dantian bis zu den Schultern führen
- 03: Das Qi zum pendeln bringen (Die Katze wäscht sich das Gesicht)
- 04: Das Qi im Dantian zusammenpressen (Atem ausstoßen)
- 05: Das Qi nach vorn stoßen
- 06: Das Wasser tragen (Das Qi nach oben ziehen)
- 07: Das Qi verreiben
- 08: Das Qi zur Seite kippen
- 09: Das Qi zermahlen