

TaijiQigong ShiBaShi 太极 气功 1. Satz

- 01. Atmung regulieren (das Qi wecken)**
- 02. Brustkorb öffnen**
- 03. Regenbogen schwenken**
- 04. Kreisend die Wolken teilen**
- 05. Arme rückwärts wirbeln**
- 06. Rudern im stillen See**
- 07. Qi Ball vor die Schulter tragen**
- 08. Umdrehen und zum Vollmond schauen**
- 09. Hände beim Drehen schieben**
- 10. Wolkenhände im Sattelsitz**
- 11. Tiger schöpft den Mond aus dem Meer**
- 12. Wellen schieben**
- 13. Fliegende Taube schlägt die Flügel**
- 14. Faust nach vorn stoßen**
- 15. Wildgans fliegt gleitend**
- 16. Großes Rad kreisen**
- 17. Knie heben und Ball prellen**
- 18. Qi beruhigen**