

# **TongJing XingQiFa Qigong**

(Das Qigong zur Öffnung der Meridiane - Foen Tjoeng Lie)

## **Teil 1: Die DaoYin Vorübungen (Lockern und Dehnen)**

- 01 Hände kreisen
- 02 Schultern kreisen
- 03 Kopf nicken
- 04 Schulter dehnen
- 05 Kopf seitwärts drehen und Brustkorb dehnen
- 06 Nacken seitwärts dehnen
- 07 Nacken und Rücken dehnen
- 08 Rumpf seitwärts drehen
- 09 Becken kreisen
- 10 Oberkörper waagerecht beugen
- 11 Tiefe Hocke
- 12 Auf einem Bein hocken
- 13 Knie kreisen
- 14 Auf Zehen und Ballen stehen
- 15 Füße kreisen