

# Shaolin Qigong - NeiJing YiZhi Chan

(„Meditative Zen Fingerübungen für die innere Kraft Jin“)

01: Zhan Zhuang Mabu – Die stehende Säule im Sattelsitz

02: Den Mond mit beiden Armen halten

03: Die gekreuzten Hände nach vorn schieben

04: Den Qi-Ball tragen

05: Der rote Phönix richtet sich zur Sonne

06: Der Unsterbliche zeigt den Weg

07: Den Berg (HuaShan) spalten

08: Den Mond vom Meeresboden holen

09: Der Herrscher hebt den Dreifuß

10: Abschluss:

- 10.1: Das Qi ziehen
- 10.2: Das Qi schwenken
- 10.3: Das Qi regulieren
- 10.4: Der Donnerschlag