

Huen Yuen Qi Gong

1. Das Netz auswerfen

2. Energie an der Körperrückseite steigen und an der Körpervorderseite sinken lassen

3. Energie in der Körpermitte steigen und an den Seiten sinken lassen

4. Der Energieriegel

5. Schultern lockern und Rippen arbeiten lassen

6. vorwärts und rückwärts mit den Händen radfahren

7. Die Organe waschen vorwärts und rückwärts

8. versetzte Kreise um den Unterbauch herum: eine Hand oben eine Hand unten

9. Die „Waschmaschine“

10. Den Kopf ausgleichen und „den Helm abnehmen“

Sandra Eckstein
Kampfkunst und Gesundheit
Tai Chi Forum Heilbronn
www.tai-chi-heilbronn.de