

Hui Chun Gong

Bewegungsübungen:

0. Eröffnungsübung
1. Schulter öffnen
2. Rückkehr des Frühlings
3. Schulter kreisen
4. Vitalenergie
5. Der Vogel Rock fliegt
6. Pumpen des Yin
7. Stärkung der Niere
8. Das Herz beleben
9. Drachenschwimmen
10. Himmelskreise 1
11. Himmelskreise 2
12. Erdenkreise
13. Die Schildkröte zieht den Kopf ein
14. Froschschwimmen
15. Der Phönix breitet seine Flügel aus
16. Drei hohe Sterne
17. Der Adler schärft seine Krallen

Abschlußübungen:

1. Die Drei Phönixe
2. Der Himmel wird wieder hergestellt
3. Dem Schwanz des Phönix folgen
4. Den Wangen folgen
5. Pressen des Erdenlagers
6. Schlucken der Jadedlüssigkeit
7. Dem Drachen ins Gesicht schlagen
8. Himmelstrommeln
9. Der Kopf des Drachen wird gerieben
10. Pflege des himmlischen Beckens
11. Größerer Erfolg

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