

## vorbereitende Übungen

1. Wippübung

2. Leistenübung

3. Blasenmeridianübung

4. Atemübung

5. Balanceübung

## Ba Duan Jin - Acht Brokatübungen

1. Mit beiden Armen den Himmel stützen

2. Den Bogen spannen und auf die Wildgans zielen

3. Den Himmel stützen, die Erde stemmen

4. Die 5 Kummernisse und 7 Betrübnisse hinter sich lassen

5. Mit dem Steißbein wedeln, um das Feuer des Herzens zu vertreiben

6. Die Beine umfassen, um die Nieren zu stärken

7. Mit durchdringendem Blick den Bogen spannen, um die Kraft des Qi zu vermehren

8. Die 100 Krankheiten beseitigen



Sandra Eckstein

Weidemannsgasse 5, 74078 Heilbronn

[www.tai-chi-heilbronn.de](http://www.tai-chi-heilbronn.de)