

Das ÜBUNGSPROGRAMM im Überblick



Ausgangshaltung:
Sich sammeln und das
„Haus des Qigong“ betreten



1. Pfahlhaltung:
Stehen wie eine Kiefer



2. Pfahlhaltung:
Zwei Bälle ins Wasser drücken



3. Pfahlhaltung:
Balltragende Haltung
und Ruhehaltung



Reguliere den Atem,
beruhige den Geist



Schiebe den Berg
mit beiden Händen



Der Schritt des Bären



Der Kranich breitet
seine Schwingen aus



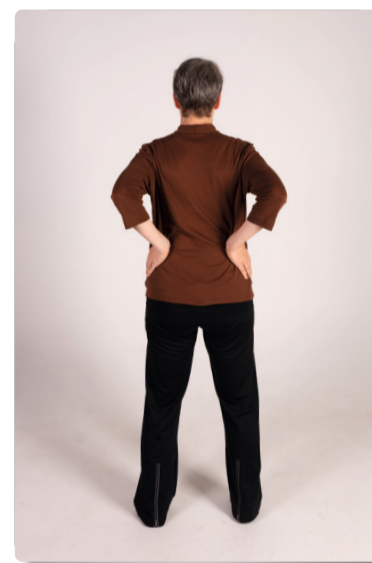
Himmel und Erde verbinden,
die eigene Mitte stärken



Der Elefant kreist mit der Hüfte



Abschlussübung:
Die Nieren reiben ...



Das Gürtelgefäß schließen ...



Den Nabel umkreisen ...



Die Energie abstreifen ...



Das „Haus des Qigong“ verlassen



Schlusshaltung