

Baojian Gong 1 - Gesundheitsform1

- 1) Das Qi wecken (Tioxi Tuna)
- 2) Das Boot sanft ins Wasser schieben (Shunshui Tuishou)
- 3) Sonne und Mond stützen (Jiandan Riyue)
- 4) Der Sagenvogel breitet seine Schwingen aus (Pengniao Zhanchi)
- 5) Den Stein mit etwas Kraft heben (Liban Panshi)
- 6) Das Fenster öffnen und den Mond genießen
(Tuichuang Wangyue)
- 7) Die Kleider gegen den Wind entstauben (Yingfeng Danchen)
- 8) Der alte Stern (Mann) streicht sich seinen Bart
(Laoweng Furan)

Shujin Zhuangu Gong 1 – Knochen-Sehnen Form 1

- 1) Die Himmelssäule mit Kraft bewegen
- 2) Die Stele hinter dem Kopf schieben
- 3) Das Nashorn genießt den Mond
- 4) Sich biegen und die Stiefel entstauben
- 5) Der weiße Storch läßt seine Knie kreisen
- 6) Das Drachenpärchen spielt im Wasser
- 7) Der Phönix kreist in seinem Nest
- 8) Der goldene Hahn kündigt den Morgen an

Shuxin Pingxue Gong 1 – Herzform 1

- 1) Stehe auf und tanze, wenn der Hahn kräht
- 2) Der weisse Affe präsentiert den Pfirsich
- 3) Der Elefant rollt seinen Rüssel ein
- 4) Der Pirol flattert mit den Flügeln
- 5) Gesicht und Ohren massieren
- 6) Arme und Beine klopfen
- 7) Verschlungene Wurzeln eines alten kräftigen Baumes
- 8) Massage mit wiederholtem Vorwärtsschritt

Hewei Jianpi Gong 1 – Milzform 1

- 1) Die Zähne zusammenbeißen und den Speichel schlucken
- 2) Nach den Sternen greifen
- 3) Bao Wang hebt das Kochgefäß
- 4) Der Sagenvogel massiert seinen Magen
- 5) Die waffentragenden Wächter des Buddha reiben die Perle
- 6) Die Zusanli-Punkte klopfen
- 7) Gegen den Wind schwingen und klopfen
- 8) Der weiße Storch öffnet seine Flügel

Yiqi Yangfei Gong 1 – Lungenform 1

- 1) Die Yingxiang-Punkte trocken massieren
- 2) Den Himmel mit einer Hand stützen
- 3) Den Kopf wenden und zum Mond schauen
- 4) Das Boot in ruhigen Zügen über den See rudern
- 5) Der ungeschickte Knabe wäscht die Kleidung
- 6) Die Himmelssäule drehen
- 7) Die Pipa spielen
- 8) Der Sagenvogel fliegt in den Himmel

Yuzhen Buyuan Gong 1 – Nierenform 1

- 1) Das Gewand lüpfen
- 2) Der goldene Löwe bewacht das Tor
- 3) Den Schwanz hochziehen und die Füße
umgreifen
- 4) Die Füße des Buddha mit den Händen
umfassen
- 5) Die Wildgänse landen auf dem flachen
Sandstrand
- 6) Der Wind vertreibt die letzten Wolken
- 7) Der Löwe reibt den Ball
- 8) Qi zum Dantian führen