

Yiqi Yangfei Gong III

- Lungenform 3 -

Die dritte Übungsfolge im Sitzen

aus dem Methodenzklus des Daoyin Yangsheng Gong,
um das Qi zu nähren und die Lungen zu stärken

- 1) Die Nasenspitze bewegen
- 2) Die Libelle ruht auf einem Ast
- 3) Nach den Sternen schauen
- 4) Eine Fangheuschrecke dreht die Füße
- 5) Wang Zhaojun kämmt sich ihre Haare
- 6) Zwei Drachen spielen mit dem Ball
- 7) Den Berg mit den Handflächen stemmen
- 8) Der alte Mann streicht zufrieden seinen Bart