

Die 18 Bewegungen des Taiji-Qigong (Shí bā shì), Set 2

1. Sich aufrichten und den Atem regulieren (起式调息)
2. Der kleine himmlische Kreislauf (运转周天)
3. Der Wind bewegt den Weidenbaum (风摆杨柳)
4. Mit einer Nadel den Meeresboden erkunden (海底探针)
5. Der alte Fischer wirft das Netz aus (渔翁撒网)
6. Der Unsterbliche weist den Weg (仙人指路)
7. Der Lausbub tritt mit dem Fuss (顽童蹬腿)
8. Der edle Kranich erweist dem Mond die Ehre (仙鹤拜月)
9. Der gelbe Drache zeigt die Klauen (黄龙探掌)
10. Den Bogen spannen und auf den Raubvogel schiessen
(拉弓射鵰)
11. Zwei Drachen steigen aus dem Meer (双龙出海)
12. Die Jade-Wellen kräuseln sich (碧波荡漾)
13. Der Löwe spielt mit dem Ball (狮子戏球)
14. Den Mond umarmen (怀中抱月)
15. Der Phoenix breitet die Flügel aus (凤凰展翅)
16. Zwei Winde wehen durch die Ohren des Gegners
(双风贯耳)
17. Das Glück des Dantian (丹田运气)
18. Die Hände nach unten drücken und das Qi ausgleichen (抱
球桩)