Wudang-Qi-Gong (Übungsreihe)

1. Arme heben, den Ball zum Herzen führen
2. Den Ball rollen
3. Hände aneinander vorbeiziehen
4. Meridiane öffnen
5. Im Wasser kreisen
6. Öffnen und schliessen
7. Seitlich schieben
8. Am Horizont kreisen
9. Hände nach hinten stossen und nach unten strecken
10. Auf die Wildgans zielen
11. Kreise ziehen nach Taiji-Art
12. Sonnenenergie aufnehmen
13. Klare Sicht bekommen
14. Heben und senken
15. Der Affe holt den Schatz
16. Der grosse Adler öffnet die Flügel
17. In der Mitte ruhen
18. Den Qi-Ball halten