

練功十八法 - Liàngōng shíbā fǎ - 18 Übungsmethoden

Nr.	Bezeichnung	Notizen
1	Qi Wecken	
2	Die Brust öffnen und weitherzig sein	Schulterblätter weit auseinander etwa wie "Baum umarmen"!
3	Den Regenbogen schwingen	
4	Wolken teilen	
5	Den Affen abwehren	
6	Rudern auf dem See	Mittelfinger auf Laogong!
7	Einen Ball vor der Schulter tragen	
8	Den Mond anschauen	
9	Die Hand stoßen	
10	Wolkenhände	
11	Sich zum Meer neigen und zum Himmel schauen	
12	Wasser schieben, um der Welle zu helfen	
13	Flügel öffnen	
14	Reitersitz und stoßen	
15	Wie eine Wildgans fliegen	
16	Den Flugreifen drehen	
17	Einen Ball prellen	
18	Das Qi in den Körper füllen	
Die Übungen werden je 8x zu jeder Seite ausgeführt!		
	<u>Abschlußübungen</u>	
	Qi im Körper verteilen (Laogong auf DanTian)	Frau - links auf rechts Mann-rechts auf links
	<u>Sitzend --- Buddha stößt die Hand</u>	
	<u>Hände reiben und über Gesicht und Kopf streichen</u>	