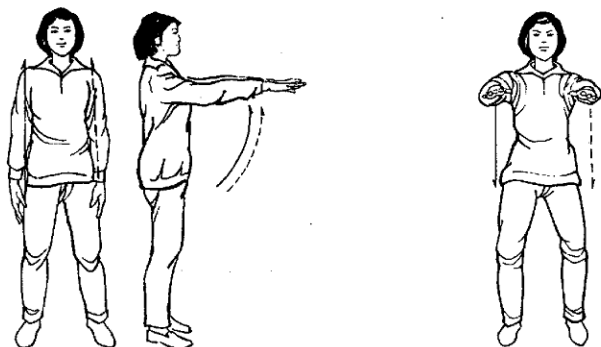


Qigong-Übungsreihe Taiji Qigong

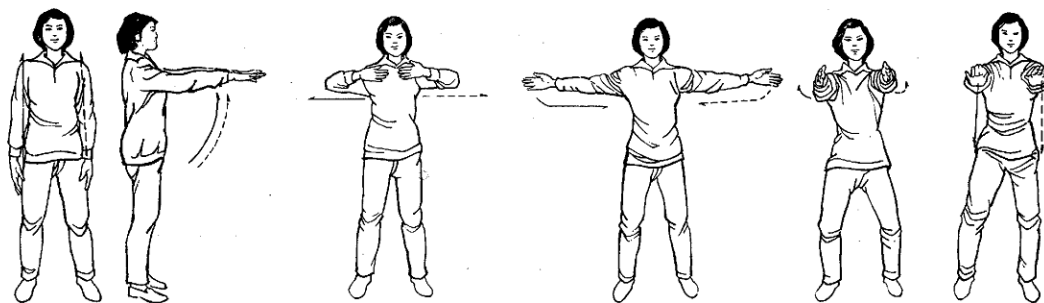
1 . Wecken des Qi



Einatmen

Ausatmen

2 . Öffnen und Erweitern der Brust



Einatmen

Ausatmen

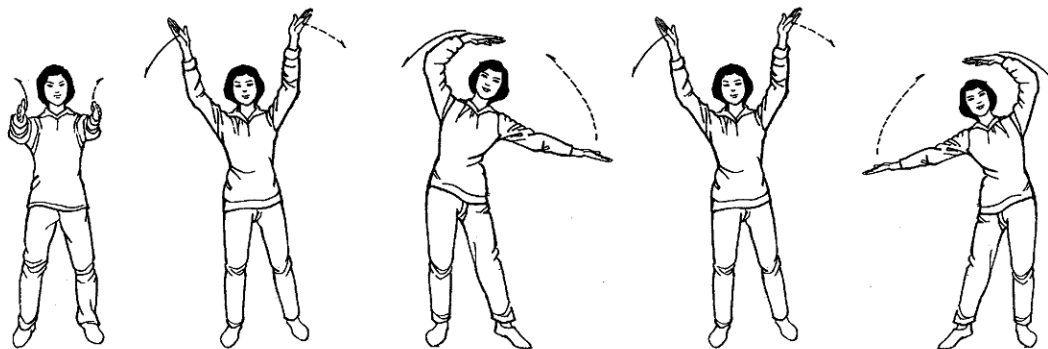
Einatmen

Ausatmen

Einatmen

Ausatmen

3 . Einen Regenbogen schwingen



Einatmen

Ausatmen

Einatmen

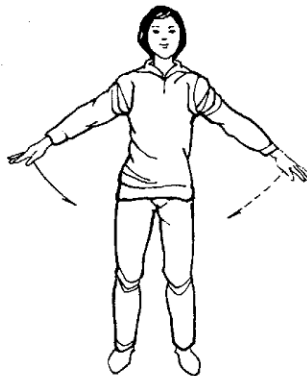
Ausatmen

Qigong-Übungsreihe Taiji Qigong

4 . Die Wolken teilen



Einatmen



Ausatmen



5 . Den Affen abwehren



Einatmen



Ausatmen



Einatmen



Ausatmen

6. Rudern auf dem See



Einatmen



Ausatmen

7. Einen Ball vor die Schulter führen



Einatmen



Ausatmen

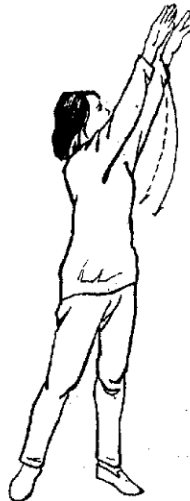


Einatmen

8. Mit beiden Händen drehen und den Mond anschauen



Ausatmen



Einatmen



Ausatmen



Einatmen

9. Die Hand seitlich nach vorne schieben

Qigong-Übungsreihe Taiji Qigong



Einatmen



Ausatmen



Einatmen



Ausatmen

10. Die Wolkenhände



Einatmen



Ausatmen

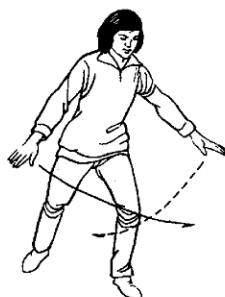


Einatmen

11. Zum Meer neigen, zum Himmel blicken



Einatmen



Ausatmen



Einatmen



Ausatmen

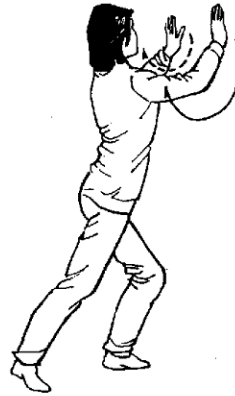
12. Die Welle schieben



Einatmen



Ausatmen



Einatmen

13. Die Flügel öffnen



Einatmen



Ausatmen

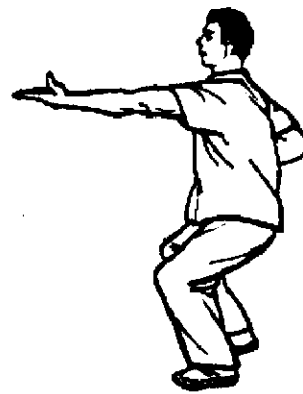


Einatmen

14. Die Faust stoßen

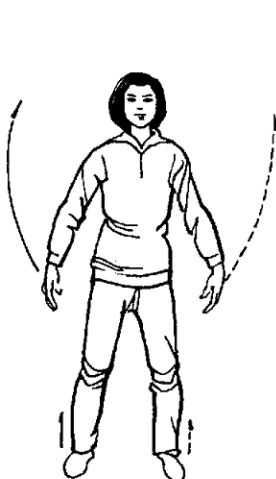


Ausatmen



Einatmen

15. Fliegen wie eine Wildgans



Einatmen



Ausatmen

16. Wie eine Windmühle kreisen



Einatmen



Ausatmen

17. Mit einem Ball spielen



Einatmen

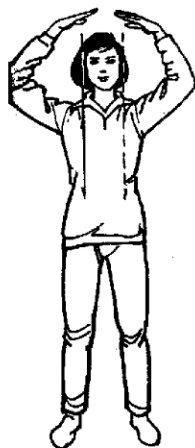


Einatmen

18. Beruhigen des Qi



Einatmen



Ausatmen

Qigong-Übungsreihe Taiji Qigong