

Wu Dang Dragon Qi Gong

Der schwimmende Drache
Der fliegende Drache
Der Drache spielt mit den Wellen
Vorne trifft hinten
Der trinkende Drache
Der Drache spielt parallel
Der Drache spielt Taiji
Mischen von Feuer und Wasser
Gesicht nach Osten
Schicken eines Feuerballes
Spielen mit einem Ball aus Licht
a) Handgelenk und Arm Schwingen b) Hände in den Handgelenken beugen und dehnen
Schwertfinger, die Feuer spucken
Der Sanjiao-Kanal, das Qi nach unten führen
Ellbogen heben
Ellbogen schwingen
Schulterrollen