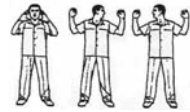


Liangong Shibafa - „Achtzehnfache Methode der Übung“

Abschnitt 1 - Übungen bei Erkrankung von Nacken und Schultern -



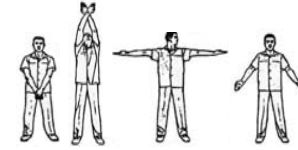
1. Kopf in 4 Richtungen wenden



2. Arme links und rechts zum Bogen spannen



3. Arme nach oben strecken und zum Bogen spannen



4. Den Brustkorb weiten
(Blick linke Hand, dann rechte Hand)



5. Bewegung der Flügel im Flug



6. Den Eisenarm einzeln hochheben

Abschnitt 2 - Übungen bei Erkrankung von Kreuz und Rücken -



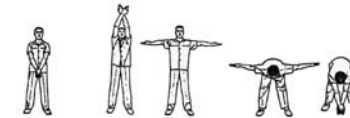
7. Mit den Händen den Himmel tragen



8. Den Rücken drehen, die Hände schieben



9. Hüftkreisen



10. Hände überkreuzen, Arme ausbreiten im Hüftgelenk abbeugen und nach unten entspannen



11. Bogenschritt, Arm, äußere Hand zur Seite oben gestreckt



12. Mit beiden Händen die Füße fassen
(gestreckt mit verschränkten Händen abbeugen)

Abschnitt 3 - Übungen bei Erkrankung von Gesäß, Hüften und Beinen -



13. Kniekreisen



14. Ausfallschritt mit Körperdrehung aus der Hüfte



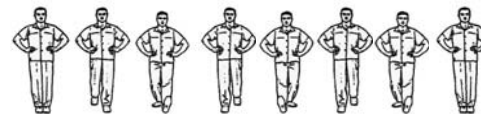
15. Bücken, hocken, Beine strecken



16. Mit der Hand dem Knie helfen (auf dem gegenüberliegenden Knie abstützen, andere Hand vor die Stirn, dann beide Hände auf die Knie)



17. Arme nach oben strecken, das Knie vor die Brust drücken und festhalten



18. Mutig vor dem großen Tore spazieren gehen
(Schritt vor Ferse anheben, zurückschaukeln und Fußspitze anheben)