

Gong Formular

Einen "Gong" erarbeite ich mir, indem ich 100 Tage lang - ohne Unterbrechung - eine selbst gewählte Taijiquan-Form oder Qigong-Übungsreihe wiederhole. Die regelmäßige Wiederholung öffnet die Energieleitbahnen und ermöglicht die Entwicklung von Gong Fu.

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Wenn alle Felder ausgefüllt sind, ist dies mein erster Gong: 功

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!