

JianShen YiQiFa

Qigong zur Qi- und Essenzvermehrung

- 1) Einleitung Qi Regulierung**
- 2) Der Wind bewegt die Weide**
- 3) Der Unsterbliche malt ein Bild**
- 4) Den Mond vor der Brust umarmen**
- 5) Der alte Mönch schwingt die Ärmel**
- 6) Der goldene Drache streckt die Krallen**
- 7) Der Löwe dreht den Ball**
- 8) Der Holzfäller zeigt den Weg**
- 9) Der alte Fischer wirft das Fangnetz aus**
- 10) Qi Regulierung**