

HUI CHUN GONG nach Meisterin Mok Zhuangming

Die 12 Übungen: 2. Stufe der stehen Methode

Vorbereitende Übungen: Körper, Qi und Geist regulieren

1. Übung: Den Mittelpunkt des Körpers in sechs Positionen suchen (Regulierung des Körpers)
2. Übung: Denken an die eigene Jugend (Regulierung der Vorstellungskraft oder des Geistes)
3. Übung: Qi führen und harmonisieren (Regulierung des Qi)

Kernübungen

4. Übung: Die goldene Fabelkröte spielt mit dem Wasser
5. Übung: Der Phönix beginnt zu tanzen
6. Übung: Die flinke Katze jagt den Schmetterling
7. Übung: Der Kranich streckt sich
8. Übung: Der Hirsch bewegt den Schwanz
9. Übung: Die göttliche Schildkröte zieht den Hals zusammen

Abschluss: Die 3 ernährenden Übungen

Bei allen drei Abschlussübungen: natürliche Bauchatmung.

10. Übung: Die Nieren erwärmen und die Essenz ernähren
11. Übung: Qi führen und nähren
12. Übung: Sich entspannen und den Geist nähren /Taiji-Hand