



日常八式

Rì Cháng Bā Shì

8 Alltagsübungen

1. Die faulen Knochen strecken
 2. Die Faust stoßen
 3. Den Brustkorb dehnen
 4. Das Bein hochwerfen
 5. Die Seiten dehnen
 6. Die Schaufel schwingen
7. Zur Erde beugen und zum Himmel strecken
8. Springen und Klatschen



太極氣功十八式

Tài Jí Qì Gōng Shí Bā Shì

18 Figuren der Harmonie

1. Das Wecken des Qi
 2. Das Herz öffnen
 3. Sich wiegen mit dem Regenbogen
 4. Die Wolken auseinanderschieben
 5. Das Rollen der Arme in festem Stand
 6. Rudern auf einem weiten See
 7. Mit der Hand die Sonne heben
 8. Sich drehen und nach dem Mond schauen
 9. Die Hand nach vorn treiben
 10. Wolkenhände in Reiterhaltung
 11. Aus dem Meer schöpfen und in den Himmel schauen
 12. Mit den Wellen vor und zurück schwingen
 13. Die Taube im Flug breitet ihre Flügel aus
 14. Die Faust stoßen
 15. Die Wildgans schwebt im Aufwind
 16. Kreisen wie ein Windmühle
 17. Den Ball spielen und auf der Stelle schreiten
 18. Das Verdichten des Qi

