



# 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

