

Qi Gong ~ 8 Alltagsübungen

1. Die müden Knochen recken und strecken

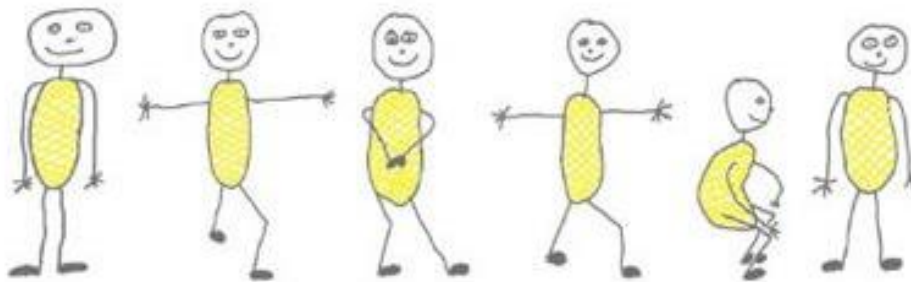


(Bewegung der oberen Extremitäten)

2. Fauststoß



3. Erweitern des Brustkorbs

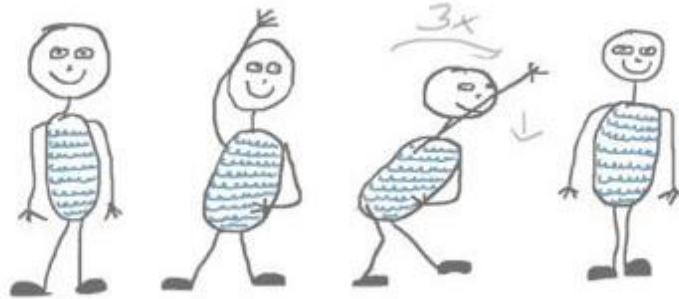


4. Schwingen der Beine

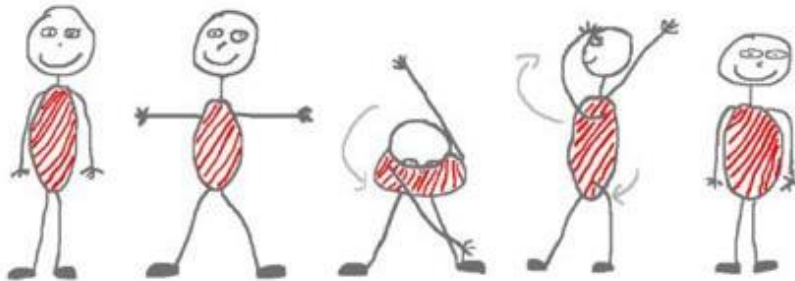


Qi Gong ~ 8 Alltagsübungen

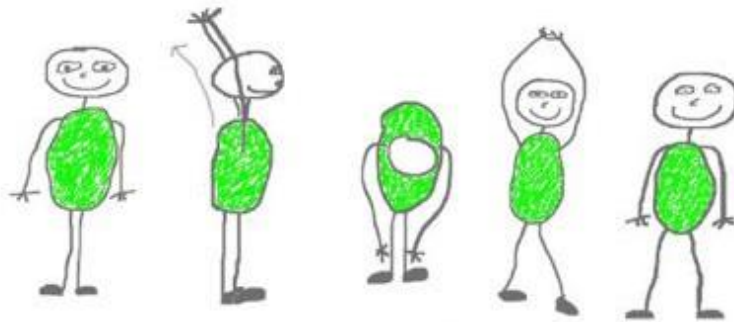
5. Neigen des Oberkörpers



6. Drehen des Oberkörpers

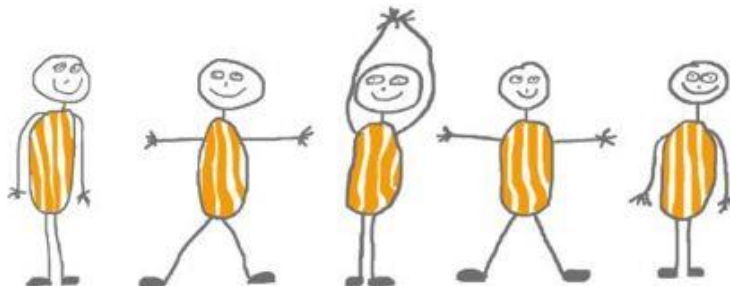


7. Strecken und Beugen



(Bewegen der Bauch- und Rückenmuskulatur)

8. Hampelmann Springen



Dào Dá