



„Wu Chi ist das N ichts, aus dem alles entspringt, Wu Chi ist die große L eere, die die Fülle der S chöpfung gebiert, Wu Chi ist die Quelle der Zehntausend D inge, der Welt der *Erscheinungsformen.*“

Vorbereitung –
Stehen im Wu
Chi



1. Wecke das Qi



2. Die Mähne des
Wildpferdes teilen



3 Mal

3. Der weiße
Kranich breitet
seine Flügel aus



4. Das Knie
streifen



3 Mal

5. Die Laute
spielen



6. Den Affen
vertreiben



4 Mal

7. Den Vogel
am Schwanz
fassen



Links

8. Den Vogel am
Schwanz fassen



Rechts

9. Einfache
Peitsche



10. Wolkenhände



11. Einfache
Peitsche



12. Auf des Pferd
steigen



13. Rechter
Ferßenstoß

14. Fäuste auf
die Ohren



15. Drehen, treten
links



16. Die Schlange
kriecht am Boden



17. Goldener
Hahn auf einem
Bein



Links und rechts

18. Schöne Frau
am Webstuhl



Links und rechts

19. Die Nadel vom
Meeresboden
holen



20. Den Fächer
ausbreiten



21. Drehen, blockieren, parieren und
zustoßen



22. Verschließen. Öffnen und
Verschließen.



23. Die Hände
kreuzen



24. Beenden

