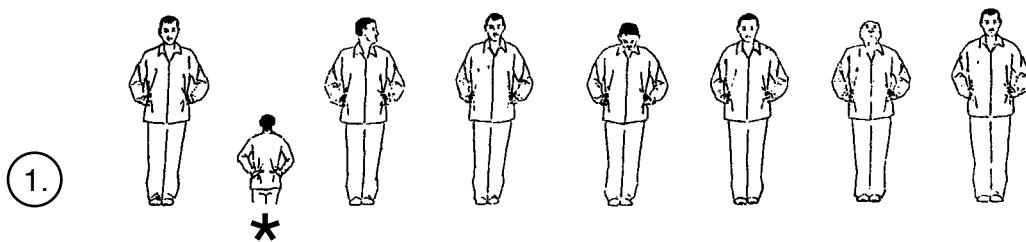
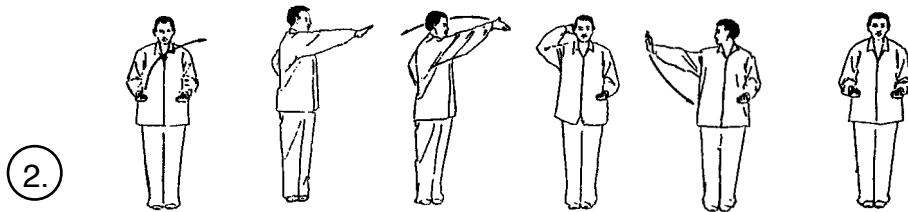


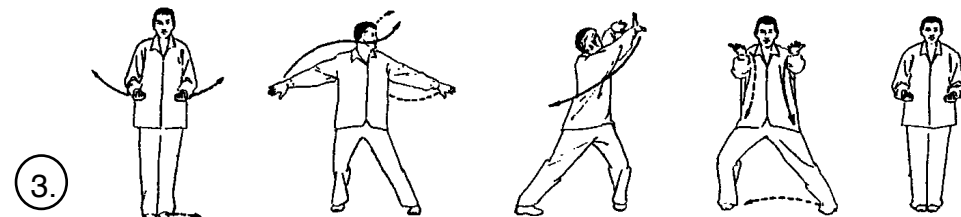
MUSKEL- UND KNOCHEN QIGONG



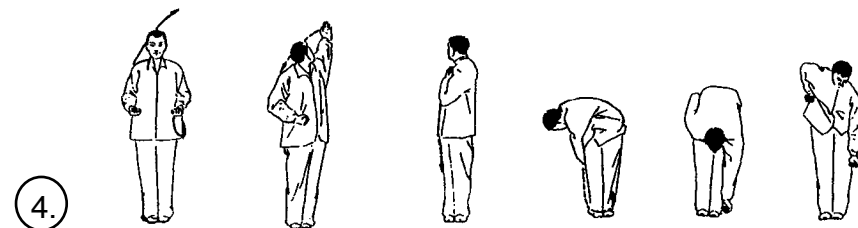
1. Die Himmelssäule mit etwas Kraft bewegen
 - Aufmerksamkeit DANTIEN
 - ★ SHENSHU-Punkte bei Ausatmung drücken (Blasen-Meridian 23)



2. Die Stelle hinter dem Kopf wegschieben
 - Aufmerksamkeit wandert vom DAZHUI-Punkt (Lenkergefäß Du Mai 14) zum JIANJING-Punkt (Gallenblasen-Meridian 21)

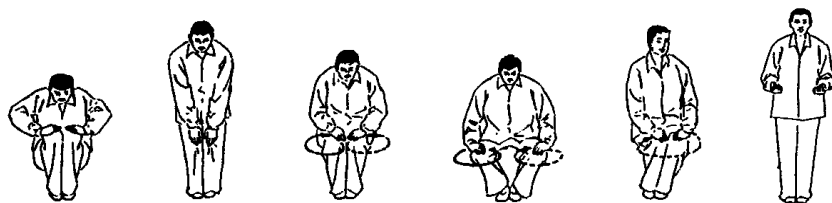


3. Das Nashorn genießt den Mond
 - Aufmerksamkeit MINGMEN (Lenkergefäß Du Mai 4)



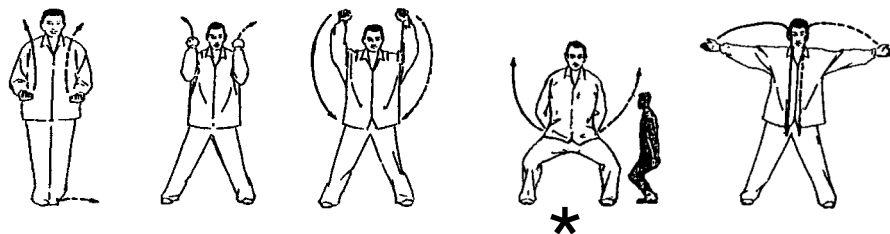
4. Sich biegen und die Stiefel entstauben
 - Aufmerksamkeit MINGMEN (Lenkergefäß Du Mai 4)

5.



5. Der weiße Storch läßt seine Knie kreisen
 - Aufmerksamkeit HEDING-Punkte
 (Extrapunkt 31)

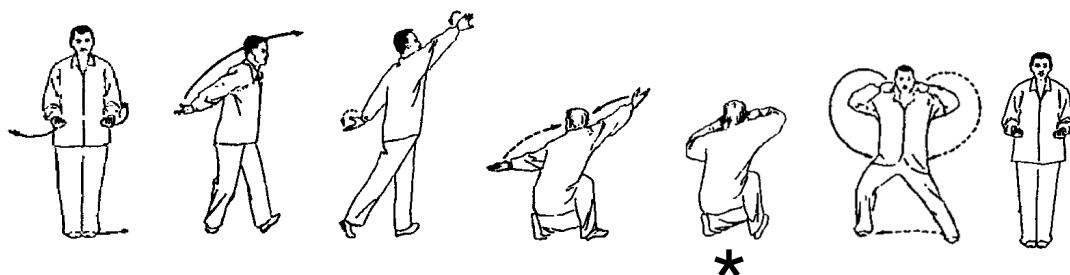
6.



6. Das Drachenpärchen spielt im Wasser
 - Aufmerksamkeit YONGQUAN-Punkte
 (Nieren-Meridian 1)
 * HUANTIAO-Punkte fest mit den Innenseiten
 der Fäuste klopfen (Gallenblasen-Meridian 30)



7.



7. Der Phönix kreist in seinem Nest
 - Aufmerksamkeit DANTIEN
 * YIFENG-Punkte vor dem Aufrichten fassen
 und sanft pressen (Dreiteiliger Erwärmer-
 Meridian Sanjiao 17)

8.



8. Der goldene Hahn kündigt den Morgen an
 - Aufmerksamkeit DANTIEN