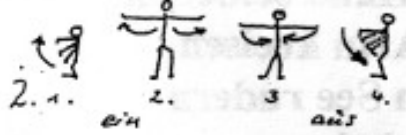


TAI CHI QI GONG 18 FORMEN

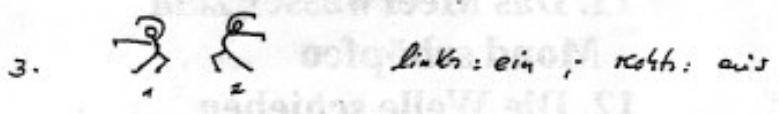
DIE ATHMUNG ANREGEN



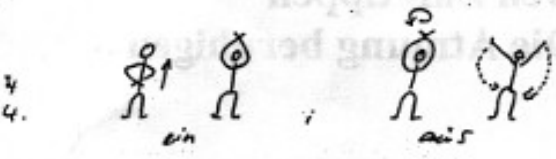
WEITEN DER BRUST



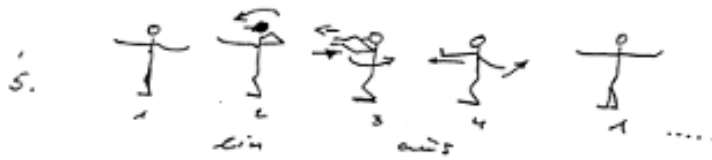
DEH REGENBOGEN WINKEN



DIE WOLKEN TEILEN



KREISEN UND SCHIEBEN MIT DEM ARM



AM SEE RUDERN



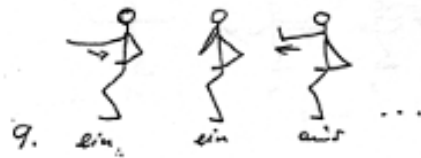
DEN BALL HEBEN



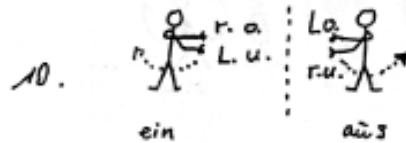
NACH DEM MOND SCHAUEN



MIT DER HANDFLÄCHE SCHIEBEN



WOLKEN HAND



MEERWASSER ZUM MOND SCHÖPFEN



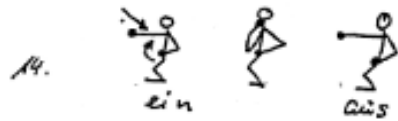
WELLEN SCHIEBEN



DIE FLÜGEL ÖFFNEN



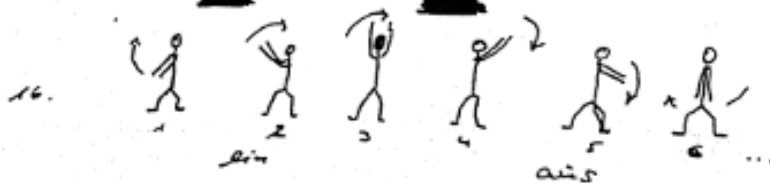
FAUST STOSS -



FLIEGEND SCHWEBEN



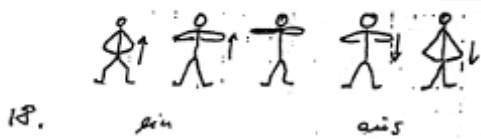
DAS RAD DREHEN



DEN BALL TIPPEN



DIE ATMUNG BERÜHREN



18.

ein

aus

Atmungsübung

1) fällt, Kopf über Kopf

ausstreuen

Hände legen 2) Hände ausstreuen

3) Rücken, 4) Hände, dann Brust dann

ausstreuen

5) Hände auf Qui legen