

# Wu Dang Qi Gong – 36 Formen

## - Ablauf -

1	Qi-Atmungs Regulation
2	Kleiner Kosmischer Kreis
3	Der Baum tanzt im Wind
4	Qi von den Wurzeln aus dem Boden ziehen
5	Der Fischer wirft sein Netz aus
6a	Der Weg des Schwertes
6b	Schwertfinger Standposition (3 – 15 Min.)
7	Pushing Kicks nach vorne
8	Niedriger Seitkick
9	Kreisende Kicks
10	Kicks nach innen
11	Licht in das mittlere Dantien leiten
12	Drache schickt seine Krallen nach vorne
13	Drache schickt seine Krallen zur Seite
14	Drache schickt seine Krallen nach vorne und hinten
15	Drache schickt seine Krallen in den Himmel
16	Drache streckt seine Krallen diagonal
17	Drache schickt seine Krallen nach hinten

18	Weißer Kranich öffnet seine Flügel
19	Weißer Kranich rollt seine Arme abwechselnd
20a	Weißer Kranich streckt seine Flügel zum Himmel
20b	Weißer Kranich macht Kreisbewegungen vor dem mittleren und oberen Dantien
21	Weißer Kranich fegt nach unten
22	Weißer Kranich hebt die Flügel nach innen und drückt nach unten
23	Weißer Kranich öffnet die Flügel zur Seite und drückt sie nach oben
24	Weißer Kranich stoppt eine Seite
25	Die Augen des schwimmenden Drachen kommen aus dem Wasser
26	Drache bewegt seine Augen zur Seite
27	Drache sucht den Mond
28	Drache taucht ins Wasser
29	Wellen auf dem Ozean erzeugen
30	Löwe spielt mit dem Ball
31	Den Mond zum Himmel heben
32	Den Mond anschauen
33	Kranich breitet die Flügel aus und fliegt
34	Schlag auf die Ohren
35	Bewegung des Qi auf dem Dantien
36	Qi aus Erde und Himmel durch die Dantien führen