

Inhalt

Kapitel I Ursprung und Entwicklung -----	1
Kapitel II Charakteristika -----	5
Kapitel III Tipps für die Praxis -----	9
Kapitel IV Schrittweise Beschreibung der Übungen -----	13
Teil 1 Handhaltungen und die Grundstellung -----	14
Grundlegende Handhaltungen-----	14
Die Grundstellung der Beine-----	15
Teil 2 Die Übungen (illustriert) -----	16
Ausgangsposition-----	16
Übung 1: Die Hände mit nach oben gerichteten Handflächen hochhalten, um die inneren Organe zu regulieren-----	19
Übung 2: Als Bogenschütze posieren, der links- und rechtshändig schießt -----	22

Übung 3: Einen Arm emporhalten, um die Funktion von Milz und Magen anzupassen -----	27
Übung 4: Nach hinten schauen, um pathogene Faktoren zu verjagen -----	30
Übung 5: Den Kopf wiegen und den Körper senken, um das Herz-Feuer zu vertreiben -----	34
Übung 6: Die Hände am Rücken herabbewegen und die Füße berühren, um die Nieren und Taille zu stärken -----	40
Übung 7: Die Fäuste ausstrecken und wütend mit den Augen starren, um die Kraft zu stärken -----	44
Übung 8: Die Fersen heben und senken, um Krankheiten zu heilen -----	49
Abschlussposition-----	51
Anhang: In dem Buch erwähnte Akkupunkte-----	53