

Nei Yang Gong/ Innen Nährendes Qigong

nach Meisterin Liu Ya Fei
aus dem Nei Yang Gong-Zentrum in Beidaihe

Die 2. Form

Bewege das Qi und Verlängere das Leben

- | | |
|---|---------------------|
| 1. Der unsterbliche Kranich steht auf und tanzt | Xian He Qi Wu |
| 2. Der Lotus wiegt sich im Wind | Ying Feng Bai Lian |
| 3. Die göttliche Schildkröte nimmt Qi auf | Shen Gui Fu Qi |
| 4. Der uralte Greis rudert das Boot | Shou Weng Hua Chuan |
| 5. Der zinnoberrote Phönix fliegt der Sonne entgegen | Dan Feng Chao Yang |
| 6. Qi sammeln und zum Ursprung zurückführen | Shou Qi Gui Yuan |
| 7. Der Frühlingswind streicht durch die Trauerweide | Chun Feng Fu Liu |
| 8. Der Zwerg Ne Zha bezwingt den bösen Wassergeist | Ne Zha Tan Hai |
| 9. Der gewandte Affe bringt ein Geschenk zum langen Leben dar | Ling Yuan Xian Shou |
| 10. Lohan teilt den Berg | Luo Han Fen Shan |
| 11. Der riesige Drache dreht seine Kreise | Ju Long Pan Xuan |
| 12. Das Qi im Dantian bewegen | Qi Yun Dan Tian |