

Chi Gong **Taoistische Heilübungen**

- Übung 1 : Mit den Zähnen knirschen (36-mal)**
- Übung 2 : Speichel schlucken (36-mal)**
- Übung 3 : Trocken waschen (3-mal)**
- Übung 3a : Gesichtsmassage (7-mal)**
- Übung 4 : Die Trommel schlagen (36-mal)**
- Übung 4a : Vogelkopf auf Brustbein schlagen (36-mal)**
- Übung 5 : Rückenmarkmassage (Hals - 36-mal)**
- Übung 6 : Den himmlischen Rumpf drehen - (Hände auf Schulter krallen - 7-mal)**
- Übung 6a: Schulter kreisförmig massieren (36-mal)**
- Übung 7 : Den Himmel halten (stehen - 3-mal)**
- Übung 7a: Knie massieren (36-mal)**
- Übung 8 : Den Bogen spannen (7-mal)**
- Übung 9 : Den Nabel massieren - linke und rechte Hand (stehen - 36-mal)**
- Übung 10 : Die Nieren massieren (36-mal)**
- Übung 11 : Den long-tsiuann massieren (Nierenpunkt - 36-mal)**
- Übung 12 : Die Wirbelsäule massieren (36-mal)**
- Übung 13 : Lungen- Dickdarm-Meridian aktivieren (Unterarm - 6 Teile)**
- Übung 13a : Rechte Hand, linkes Knie, Ellenbogen ziehen (3-mal)**
- Übung 14 : Leber-, Gallen- und Milz-Meridian aktivieren (Unterschenkel - 6 Teile)**
- Übung 15 : Verteilen der Energie (3-mal)**
- Übung 16 : Unteres- und Mittleres-Meridiansystem aktivieren (200-mal)**
- Übung 17 : gestreckter Oberkörper rechte (linkes) drehen (15-mal)**
- Übung 18 : Das Chi verteilen (7-mal)**