



Zur kosmischen Einheit zurückkehren

1. Vorbereitung

2. Das Qi wird zweifach zurückgeführt

3. Das Schauen nach links und rechts

4. Das Aktivieren der drei Yang- und drei

Yin-Fuß-Meridiane



5. Die Rückkehr zur kosmischen Einheit

6. Das beidseitige Einsammeln und

Zurückführen des Qi