



Das Öffnen zu den sechs Richtungen: Osten, Westen, Süden, Norden, Himmel und Erde

1. Vorbereitung

2. Das Abheben der Flügel

3. Das Ausbreiten der Flügel

4. Das Schließen der Flügel

5. Das Zusammenlegen der Flügel



6. Das Sammeln und Fließen des Qi im

Bahui

7. Das Öffnen zum Himmel und

Aufnehmen von Yang

8. Der Kontakt zur Erde und das

Verschmelzen mit Yin

9. Das Qi wird zweifach zurückgeführt

10. Das Sammeln der Energie