



Das Öffnen zum Himmel und zur Erde. Das Harmonisieren von Yin und Yang

1. Vorbereitung

2. Das Anheben der Flügel

3. Das Ausbreiten der Flügel und

das Betrachten des Himmels

4. Das Schließen der Flügel



5. Das Zusammenlegen der Flügel

6. Das beidseitige Einsammeln des Qi

7. Die Himmels-Erd-Säule