



Kranichkopf und Drachenhaupt bringen das Qi im Kleinen Kreislauf zum Fließen

- 1. Vorbereitung**
- 2. Der Kranichkopf**
- 3. Das Drachenhaupt**
- 4. Das Qi wird zweifach zurückgeführt**
- 5. Beidseitiges Drehen der Hüfte**



6. Vierfaches Kreisen der Knie

7. Das Qi fließt durch bestimmte

Akupunktur-Punkte

8. Das beidseitige Einsammeln des Qi