

~ die 24 taoistischen üBungen



der Himmels-könig

kräftigt ⑤ den Rücken

hebt eine ⑫ Parade

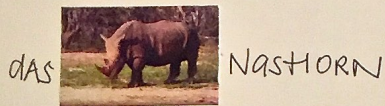
② Öffnen und Schließen der gekrauteten Hände

⑨ Pa Qua Hände entspannen den Körper

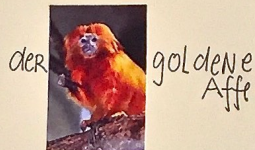
⑮ Hände und Füße treffen sich

⑥ schaut in den Mond

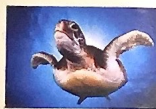
opfert ⑦ Früchte



das Nashorn



der goldene Affe



die

⑪ trinkt Wasser

der rotköpfige streckt seine ⑪ Klauen



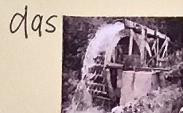
Kranich

die tanzenden



3

Meereswellen



5

Wasser-Rad dreht sich

Grasse und



14

kleine Goldsterne

die



22

fortlaufende Perle



die goldenen Blüten fallen sanft

23

Zusammen gestellt von Kuma 龍 22.03.2015

Zuoberst: Menschen-bezogen

Mittig: Tiere nachahmend

Unten: Materie; Elemente in Bewegung

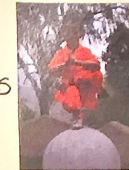
Tai Chi Schule Guido ERNST

Tai Chi



1

Yin-Yang



das Kind

betet ⑮ Kwan-Yin

⑮ schlechte Luft aus - und frische Luft ein atmen

⑮ gleichmäßig schön

⑮ die Augen schließen und den Geist entspannen

Drachenkopf und



Phönix-Schwanz

der



fliegende Adler

heilige Schildkröte schwimmt

⑩

⑬ dreht den Kopf

④ die Flügel links und rechts bewegen

Schmetter-Linge



⑮ fliegen in Paaren