

# SHUXIN PINGXUE GONG

De 8 bevægelser har fået navne for at lette udenadslæren.

1. Stå op og lav sværddans ved hanegal
2. Hvid abe tilbyder frugt
3. Gyldenhåret elefant snor snablen
4. Oriol-fuglen på vingerne
5. Massage af ansigtet og ørerne
6. Banke på lemmerne
7. Gammelt træ, dybt forankret
8. En stille og rolig vandretur

[www.qigongliving.dk](http://www.qigongliving.dk)

