

MA WANG DUI DAOYIN QIGONG

De 12 bevægelser har fået navne for at lette udenadslæren.

1. Startstilling
2. Udspænding af en bue
3. Udstrækning af ryggen
4. Vildand svømmer
5. Drage der flyver
6. Fugl som spreder sine vinger
7. Svale jager
8. Høgeskrig
9. At strække taljen
10. Vildgås flyver
11. Tranedans
12. Udånding med det løftede hoved
13. Knække Yin sygdomme
14. Afslutning

