

# SHI ER DUAN JIN – SIDDENDE QIGONG

## Navne på bevægelserne

1. Startposition
2. Få hjertet roligt og positionere hænderne.
3. Banke på tænderne og tromme
4. Ryste den himmelske søjle
5. Kramme "Kunlun"
6. Rotere hejsespillet
7. Strække sig mod himlen og presse hovedet
8. Bøje sig og røre fødderne
9. Massere Jingmen på ryggen
10. Massere mave
11. Brændende navlering
12. Rotere overkroppen
13. Rense munden og synke det himmelske vand
14. Slutposition

