

Duft Qi Gong · Stufe eins

- 01 Der goldene Drache schwingt seinen Schwanz [hin und her]
- 02 Der edle Phönix nickt mit dem Kopf
- 03 Die Acht fächelt den Duft
- 04 Die Hände streichen über die Laute
- 05 Der Mönch verteilt die Opfergaben
- 06 Die Lotusblüten wiegen sich im Wind
- 07 Yin Yang Kreis links herum
- 08 Yin Yang Kreis rechts herum
- 09 Über den Ozean rudern
- 10 Das Dharma-Rad drehen
- 11 Damo schaukelt in seinem Kahn
- 12 Den Wind zum Ohr führen
- 13 Der goldene Strahl leuchtet im Auge
- 14 Die flachen Hände überkreuz pendeln
- 15 Die Hände vor dem Herz zusammenlegen

Duft Qi Gong · Stufe zwei

- 01 Das Mädchen wiegt seine Hüften
- 02 Die schwingenden Arme fördern das Qi
- 03 Die Hände versetzen das Paket
- 04 Zwei Hände zeichnen eine Kalebasse
- 05 Das edle Fräulein spinnt die Seide
- 06 Das Drachensmädchen pflückt den Lotus
- 07 Die Tigerkrallen stärken das Qi
- 08 Den Stab nach links und rechts schwingen
- 09 Mit beiden Händen den Reis pflanzen
- 10 Der alte Mann wiegt seine Hüften
- 11 Die gefalteten Hände beschreiben einen Bogen
- 12 Die Himmelstochter bereitet ein Blumenopfer
- 13 Die Himmelstochter streut Blumen
- 14 Die leere Faust festigt das Qi
- 15 Drei Erleuchtete meditieren