

**Eisenhemd Chi Kung**  
**Die golden Schildkröte taucht ins Wasser ein (Yang)**  
**Büffel steigt aus dem Wasser (Yin)**

1. Weiter Standardstand-energetisierende Atmung (9-18mal)
2. Einatmen-Anus und Nieren anziehen-bringen Sie Ihre Fäuste nach innen zu den Oberarmen und näher zur Brust-runden Sie den Rücken-senken die Brust ab
3. Einatmen und das Gesäß senken-neigen Sie sich so nach vorne, dass Kopf und Rücken horizontal zum Boden sind
4. Halten Sie die Fäuste weiter an den Oberarmen-öffnen die Achseln-die Ellbogen berühren die Knie innen-machen Sie den Rücken gerade
5. Yang Position-beugen Sie das Kreuzbein, so dass mit der Wirbelsäule in einer Linie ist-öffnen Sie die Knie . senken Sie den Körper herunter zu den Hüften, Füßen und zum Boden , ziehen Sie das Kinn ein-machen den Nacken gerade berühren Sie mit den Ellbogen zu den Knien
6. Einatmen und den Nabel anziehen, dann mittleren und unteren Bauch
7. Einatmen und das Perineum anziehen-spannen Sie die Genitalien an
8. Einatmen und das gebeugte Kreuzbein anspannen (die Genitalien Hochziehen)
9. Einatmen und den packen T11, Nieren und Adrenalindrüsen
10. Einatmen und packen Sie C7, machen Sie den Nacken gerade und den Kopf, klappern Sie mit den Zähnen
11. Einatmen und packen Sie in den Scheitel und den gesamten Rücken-halten
12. Einatmen und den gesamten Körper entspannen-Knochenatmung-absorbieren Sie die erdende Energie von Mutter Erde -der Körper wird leicht wie eine Feder, die die sich bewegende Energie spürt und Sie hochzieht
13. Yin Position-mit dem Kopf hochschauen, das Gesäß absenken, runden den Rücken, öffnen die Leiste, Arme und Hände zum Boden gerichtet
14. Bauchatmung-beim Atmen Aufmerksamkeit auf die Genitalien richten (9-18mal)
15. Schließen Sie die Augen-senken Sie den Kopf, richten sich langsam auf-heben Sie die Hände über den Kopf-sammeln Energie-die Hände zum Nabel-Füße zusammen-sammeln Sie Energie am Nabel-schütteln sich ein wenig