

## Nei Yang Gong/ Innen Nährendes Qigong

nach Meisterin Liu Ya Fei  
aus dem Nei Yang Gong-Zentrum in Beidaihe

### Die 2. Form

### Bewege das Qi und Verlängere das Leben

- |   |                     |
|---|---------------------|
| 1. Der unsterbliche Kranich steht auf und tanzt               | Xian He Qi Wu       |
| 2. Der Lotus wiegt sich im Wind                               | Ying Feng Bai Lian  |
| 3. Die göttliche Schildkröte nimmt Qi auf                     | Shen Gui Fu Qi      |
| 4. Der uralte Greis rudert das Boot                           | Shou Weng Hua Chuan |
| 5. Der zinnoberrote Phönix fliegt der Sonne entgegen          | Dan Feng Chao Yang  |
| 6. Qi sammeln und zum Ursprung zurückführen                   | Shou Qi Gui Yuan    |
| 7. Der Frühlingswind streicht durch die Trauerweide           | Chun Feng Fu Liu    |
| 8. Der Zwerg Ne Zha bezwingt den bösen Wassergeist            | Ne Zha Tan Hai      |
| 9. Der gewandte Affe bringt ein Geschenk zum langen Leben dar | Ling Yuan Xian Shou |
| 10. Lohan teilt den Berg                                      | Luo Han Fen Shan    |
| 11. Der riesige Drache dreht seine Kreise                     | Ju Long Pan Xuan    |
| 12. Das Qi im Dantian bewegen                                 | Qi Yun Dan Tian     |