

Hui Chun Gong

Rückkehr des Frühlings

Im Anfängerkurs werden ausgewählte Übungen der 13 Bewegungen vermittelt. Die Inhalte richten sich nach dem Können der Teilnehmer. Im Aufbaukurs und nach persönlicher Übungsphase wird die gesamte Abfolge gelehrt. Es dominieren die Übungen nach Lie (persönliche Kursmitteilungen); besonders im zweiten Teil (Selbst-Massage) orientieren wir uns am Buch von Monnica Hackl.

Einleitung

YuBei Shi

1. Rückkehr des Frühlings
Hui Chun Gong
2. Das YuanQi veredeln - Das Leben verlängern
ShangYuan Gong
3. Bewegen nach der Yin-Yang-Monade
BaGua XingGong
4. Der Vogel Rock fliegt
PengXiang Gong
5. Die Schildkröte zieht den Kopf ein - mehrfaches Kreisen
GuiSu Gong / Fu Huan Gong
6. Schwimmender Drache - Dreifaches Kreisen
LongYou Gong/ SanHuan Gong
7. Schwimmender Frosch - Kleine Kreise
ChanYou Gong/ XiaoHuan Gong
8. Himmelskreise
TianHuan Gong
9. Erden - Kreise
DiHuan Gong
10. ^ förmige Schritte / Katze und Tiger
RenHuan Gong / MaoHu Gong
11. Der unsterbliche gratuliert zum Geburtstag
BaXian QingShou Gong
12. Der Phönix breitet die Flügel / Große Harmonie
FengHuang ZhanChi Gong/ DaShun Gong
13. Die Jugendfrische (des Gesichtes) wiedererlangen / Die Haut befeuchten (ernähren)
Huan TongYan Gong/ RunFu Gong

Literatur: Hackl, Monnica (2012): Hui Chun Gong. München: Irisiana.

Lie, Tjoeng (2012): Script, Fortbildung Leipzig, Hui Chun Gong