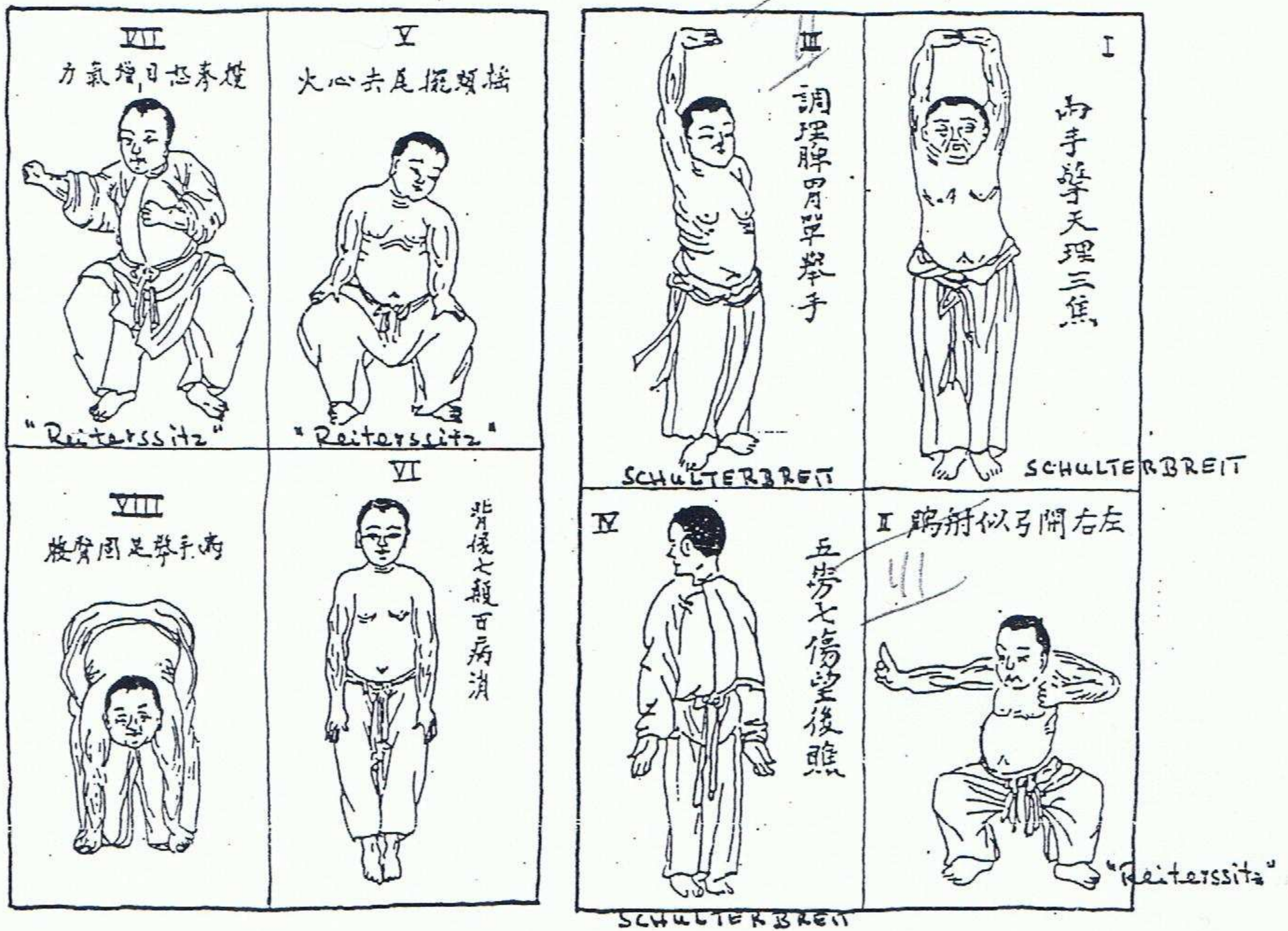


Die 8 Brokatübungen



- I. "Himmel halten"
- II. "Bogen spannen und auf den Geier zielen"
- III. "Einen Arm heben stärkt Magen und Milz"
- IV. "Nach hinten schauen und die 5 Krankheiten und 7 Leiden vertreiben"
- V. "Mit dem Kopf wackeln und dem Schwanz wedeln und so das Feuer aus dem Herzen vertreiben"
- VI. "Sich auf die Zehenspitzen erheben vertreibt 100 Krankheiten"
- VII. "Fäuste schließen, Augen funkeln und so die Kraft vermehren"
- VIII. "Mit beiden Händen die Füße umfassen stärkt Hüfte und Nieren"