

- 1.Reguleren van de qi
- 2.Beweeg de qi langs de kleine kosmische baan
- 3.Wind waait bij de Wilgen
- 4.Naalden zoeken in de zee
- 5.Visser die het net uitwerpt
- 6.Onsterfelijke wijst de weg
- 7.Jongen schopt met de benen
- 8.Heilige kraanvogel aanbidt de maan
- 9.Gouden draak duwt de klauwen naar voren
- 10.Open de boog (om de adelaar te schieten)
- 11.Tweelingendraak verschijnt uit de zee
- 12.Wilde oceaan oversteken, golvende golven
- 13.Leeuwenwelp speelt met de bal
- 14.De maan omarmen bij de lage dantian
- 15.Feniks spreidt zijn vleugels
- 16.Op de oren van de tegenstander slaan
- 17.Circuleren van de qi voor de lage dantian
- 18.Het verzamelen van de Qi

