

Vier-Seizoenen-QI Gong; De lente: Lever en galblaas. (Korte versie)

Opening
1. Aanbid de stok, eerste positie; sta als een boom
2. Aanbid de stok, tweede positie. Omarm de zon
3. Omarm de stok, derde positie. Ondersteun de hemel
4. Pluk en verwissel de sterren
5. Trek en draai negen koeien aan de staart in het rond
6. Klauwen strekken en vleugels spreiden
7. Negen geesten trekken de zwaarden
8. In drie fasen stabiliseren. Drie borden vallen op de grond.
9. Blauwgroene draak strekt zijn klauwen
10. Hongerige tijger bespringt zijn prooi
11. Hemelse trom
12. Zwaaien met de staart

