

Tai Chi: *Fächer-Form*

1. Vorbereitung, den Fächer begrüßen
2. Der Vogel (Sperber) dreht sich um
3. Den goldenen Balken horizontal halten
4. Der Phoenix nickt mit dem Kopf
5. die Prinzessin öffnet ihren Fächer
6. Das Gras zur Seite schieben und die Schlange suchen
7. Sitzen in der Lotusblüte und meditieren
8. Der Pfau öffnet sein Rad
9. Spielen mit dem Fächer
10. Junger Mann kocht Dao
11. Wind treibt die Wolken weg
12. Räucherstäbchen von unten anbrennen
13. Der Affe schlägt auf den Gong
14. Der Drache zieht den Schwanz ein
15. Engel vor der Tür

16. Jüngling schickt ein Buch
17. Pfau öffnet sein Rad
18. Dem Kaiser Wein geben
19. Arme öffnen, Fächer öffnen
20. Durch die Wolken dem Mond nachlaufen
21. Wolken vertreiben und den Mond sehen
22. Glut aus dem Herd holen
23. Schwalbe pickt in die Erde
24. Kaiser gibt Wein
25. Kopf drehen und zum Mond schauen
26. Goldener Drache geht ins Meer
27. Zum Mond schauen
28. Wasser teilen, um Nadel zu suchen
29. Mond in die Arme nehmen
30. Nach dem Weg fragen
31. Den richtigen Weg zeigen
32. Schluß