

回春功 HuiChun Gong / Rückkehr des Frühlings

0.	预备势 YuBei Shi / Einleitung
1.	服气养身悠功 FuQi YangShen YouGong / Shen-Niere ernähren durch Qi-Aufnahme 1. 2. 吐纳 TuNa / Das verbrauchte Qi durch das frische ersetzen 1. 3. 抖动 DouDong / Schütteln 1. 4. 转肩 ZhuanJian / Schulter routieren
2.	上元功 ShangYuan Gong / Das YuanQi veredeln
3.	八卦形功 BaGua XingGong / Bewegungen nach Acht-Trigramme (YinYang-Monade)
4.	鹏翔功 PengXiang Gong / Der Vogel Rock fliegt gleitend
5.	龟缩功 GuiSu Gong / Der Schildkröte zieht den Kopf ein
6.	龙游功 LongYou Gong / Schwimmender Drache
7.	蟾游功 ChanYou Gong / Schwimmender Frosch
8.	天环功 TianHuan Gong / Himmel-Kreise
9.	地环功 DiHuan Gong / Erden-Kreise
10.	人环功 RenHuan Gong / 人-formige Schritte (人 ren = chin. Zeichen für Mensch)
11.	八仙庆寿功 BaXian QingShou Gong / Der Unsterbliche gratuliert zum Geburtstag
12.	凤凰展翅功 FengHuang ZhanChi Gong / Der Phönix breitet die Flügel
13.	还童颜功 Huan TongYan Gong / Die Jugendfrische (des Gesichts) wieder erlangen 13. 1. 三星高照 SanXing GaoZhao / Beten / Huldigung zu den drei Gottheiten 13. 2. 按摩 Selbstmassage