

Angewandtes Qigong von Long Ping

DVD 1

Qigong Dancing

	<i>Stimmung</i>	<i>Min.</i>	<i>Musiktitel</i>	<i>Interpret</i>
Intro	Thema	00:37	Art Of Qigong Dancing	Steve Schroyder
Clip 1: <i>Einstimmung</i>				
Einstimmungsübungen	Erdenjahr	15:50	Blue Greens	Steve Schroyder
Öffnen der Gelenke				
Augenübungen				
Clip 2: <i>Himmel und Erde verbinden</i>				
Himmel und Erde verbinden + 4 Mudras	Erdenjahr	04:13	Roots & Crown	Steve Schroyder + AV
Clip 3: <i>Tierbilderkata</i>				
Tierbilderkata	Erdentag	01:56	Tierbilderkata	Steve Schroyder
Bärenkata	Jupiter	03:26	Bärenkata	
Kranichkata	Erdentag	03:05	Kranichkata	
Tigerkata	Erdentag *)	02:34	Tigerkata	
Schlangenkata	Mond, syn.	02:24	Schlangenkata	
Clip 4: <i>Qigongformen der vier Tiere</i>				
Qigongformen der vier Tiere	Merkur	12:05	Mercury Air	Steve Schroyder
Freies Bewegen				
Clip 5: <i>Partnerübungen</i>				
Partnerübungen zur Tierbilderkata	Trommeln	03:15	Partner	Holger Teuber
Clip 6: <i>Kungfu Formen</i>				
Kungfu Formen zu den vier Tieren	Trommeln	02:35	Kung Fu 4 Tiere	Holger Teuber
Abspann	Thema	00:40	Art Of Qigong Dancing	Steve Schroyder

DVD 2

Taiji – Qigong – Kung Fu

	<i>Stimmung</i>	<i>Min.</i>	<i>Musiktitel</i>	<i>Interpret</i>
Intro	Thema	00:16	Art Of Qigong Dancing	Steve Schroyder
Clip 1: <i>Taijiquan</i>				
Taijiquan, lange und kurze Form	Erdenjahr	10:36	The Temple	Steve Schroyder
		01:44	Scales and Feather	Steve Schroyder + AV
Clip 2: <i>Qigong</i>				
Gesundheitsübungen	Venus	06:10	River and Bark	Steve Schroyder + AV
8 Brokate	Saturn	09:50	Eight Brocades	
Duftübungen	Mond, syn.	13:20	Duftmond	
Dehnungsübungen	Mond, syn.	05:40	Duftmond	
Clip 3: <i>Kungfu: Die Chins</i>				
Grundformen 1.-12. Chin	Trommeln	04:20	Chins	Holger Teuber
Clip 4: <i>Tanglang-Formen</i>				
Tang Lang 1. Form und Partnerform		03:53		
Tang Lang 2. Form	Keine Musik	00:50		
Tang Lang 3. Form		01:03		
Clip 5: <i>Kungfu-Formen</i>				
Affenform	Trommeln	01:54	Affenform	Holger Teuber
Paochan		02:36	Paochan	
Clip 6: <i>Waffen-Formen</i>				
Waffenformen	Keine Musik	03:27		
Schwertform	Natursounds	01:46		
	Thema	00:16	Art Of Qigong Dancing	Steve Schroyder

*) Stimmung: Erdentag - Tempo: Mars

Steve Schroyder: Electronics & Synthesizers, **Alien Voices (AV):** Kehlkopf- und Obertongesang, **Holger Teuber:** Bougarabou