

- 
- A golden Buddha statue is perched atop a tall, balanced stack of grey rocks. The background features a vast, hazy mountain range under a clear blue sky. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day. The text is overlaid on the left side of the image.
- 0. Start- och mellanposition**
 - 1. Röra vid himlen med BaiHui stående på jorden**
 - 2. Kombinera energi med Tai Chi**
 - 3. Röra på DanTien med YinYang**
 - 4. Flytta på berget Tai**
 - 5. Flytta berget till havet**
 - 6. Boxning**
 - 7. Flytta en energiboll**
 - 8. Gyllene örnen rör sina vingar**
 - 9. Stå på jorden, rör vid himlen**
 - 10. Avspänd trandans**
 - 11. Bågskytte från hästryggen**
 - 12. Samla energi till DanTien**
 - 13. Energetisk ställning**
 - 14. Tillbe Buddhan**
 - 15. Hålla uppe himlen**