益氣養肺功(第二套)yì qì yǎng fèi gōng

Übungen zum Stärken des Qi und Pflegen der Lunge

凤 凰 欲 飞 fèng huáng yù fēi

Der Phönix setzt zum Start an

掌 抱 昆 仑 zhǎng bào kūn lún

Mit den Handflächen Kun Lun (Kopf) umarmen

金 鸡 撒 膀 Jīn jī sā bǎng

Der goldene Hahn breitet seine Flügel aus

轻 吐 咝 音 qīng tǔ xì yīn

Ausatmen mit dem Laut „SI“

龍 蟠 福 海 lóng pán fú hǎi

Der Drache kreist sich ins glückliche Meer

太 溪 疏 淤 tài xī shū yū

Qi-Stagnation im „Taixi“ vertreiben

鱼 舟 唱 晚 yú zhōu chàng wǎn

Das Fischerboot kehrt beim Sonnenuntergang heim

鹤 汀 远 眺 hè tīng yuǎn tiào

Der Kranich blickt in die Ferne