導引保健功 (第二套) dǎo yǐn bǎo jiàn gōng

Gesundheitsschützendes Qigong II

云端白鹤 yún duān bái hè
Der weiße Kranich fliegt über die Wolken

骏 马 弘 图 Jùn mǎ hóng tú
Das edle Pferd schreitet mit voller Hoffnung fort

金 梁 玉 柱 Jīn liáng yù zhù
Goldener Träger und Jadesäule

百 步 穿 杨 bái bù chuān yáng
Bogen spannen und schießen

折 体 攀 足 zhé tǐ pān zú
Sich biegen und an den Füßen zupfen

童 子 拜 佛 tóng zǐ bài fó
Jüngling betet zum Buddha

扬 鞭 跃 马 yáng biān yuè mǎ
Peitschenschlag auf das springende Pferd

春 风 化 雨 chūn fēng huà yǔ
Frühlingswind bringt Blütenregen