



Daoyin-Übung zur Kräftigung des „RÜ-NA-SCHUL“



旭日東升 *xù rì dōng shēng*
Die Morgensonne steigt aus dem Ostmeer



神龜吐納 *shén guī tǔ nà*
Heilige Schildkröte nimmt das Atmen (Qi) auf



金書開卷 *jīn shū kāi juàn*
Das goldene Buch öffnet sich



柱地通天 *zhù dì tōng tiān*
Eine Säule verbindet sich zwischen Himmel und Erde



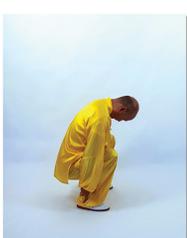
水牛耕地 *shuǐ niú gēng dì*
Der Wasserbüffel pflügt die Reisfelder



井泉相印 *jǐng quán xiāng yìn*
Brunnen und Quelle vereinigen sich



掌推華山 *zhǎng tuī huà shān*
Den Berg (huà shān) mit den Handflächen wegschieben



翻天覆地 *fān tiān fù dì*
Himmel (Yang) und Erde (Yin) laufen im Kreis



扭轉乾坤 *niǔ zhuǎn qián kūn*
Himmel (Yang) und Erde (Yin) tauschen die Plätze



氣貫周身 *qì guàn zhōu shēn*
Das Qi strömt durch den ganzen Körper