导引保健功 dǎo yǐn bǎo jiàn gōng

Gesundheitsschützendes Qigong

1. 调 息 吐 纳 *tiáo xī tǔ nà*
   Atmung regulieren

2. 順 水 推 舟 *shùn shuǐ tuī zhōu*
   Das Boot sanft auf das Wasser schieben

3. 肩 担 日 月 *jiān dān rì yuè*
   Sonne und Mond auf den Schultern tragen

4. 鹏 鸟 展 翅 *péng niǎo zhǎn chì*
   Der Sagenvogel breitet seine Flügel aus

5. 力 搬 盘 石 *lì bān pán shí*
   Den Stein mit etwas Kraft heben

6. 推 窗 望 月 *tuī chuāng wàng yuè*
   Das Fenster „schieben“, um den Mond anzuschauen

7. 迎 风 掸 尘 *yíng fēng dǎn chén*
   Abklopfen – dem Wind entlang

8. 老 翁 拂 髯 *lǎo wēng fú rán*
   Der alte Mann streicht seinen Bart