和胃健脾功 hé wèi jiàn pǐ gōng

Milz- & Magen-Qigong

Übungen zum Stärken der Milz und Harmonisieren des Magens

1. 叩 齿 咽 津 *kòu chǐ yàn jīn*
   Zähne klopfen und „Jade-Wasser“ aufnehmen

2. 摘 星 换 斗 *zhāi xīng huàn dǒu*
   Die Sterne holen

3. 霸 王 举 鼎 *bà wáng jǔ dǐng*
   Bawang hebt das Kochgefäß

4. 大 鹏 压 嗉 *dà péng yā sù*
   Der Sagenvogel massiert seinen Kropf

5. 金 刚 揉 球 *jīn gāng róu qiú*
   Buddha „reibt“ den Energie-Ball

6. 捶 叩 三 里 *chuí kòu sān lǐ*
   Auf „Drei Meilen am Fuß“ klopfen

7. 迎 风 摆 捶 *yíng fēng bǎi chuí*
   Pendel entlang des Windes

8. 白 鹤 亮 翅 *bái hè liàng chì*
   Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus