8. 単臂擎天 *(dāng bì qíng tiān)*
Mit einer Hand den Himmel tragen

9. 躬身吊尾 *(gōng shēn diào wěi)*
Sich biegen und das Steißbein hochziehen

10. 青龙戏水 *(qīng lóng xì shuǐ)*
Der grüne Drache spielt im Wasser

11. 龙凤戏珠 *(lóng fèng xì zhū)*
Drache und Phönix spielen mit Perlen

12. 氣息归元 *(qì xī guī yuán)*
Das erworbene Qi fließt ins Dantian

Dritter Abschnitt: (育氣 *yù qì*) Nähren des Qi

13. 扣齿 (*kòu chǐ*) **Zähne klopfen**

14. 赤龙搅海 (*chì lóng jiǎo hǎi*)
Der rote Drache rührt das Meer um

15. 鼓漱 (*gǔ shù*) **Jade-Wasser gurgeln**

Abschluss: (收勢 *shōu shì*)

Dantian reiben, Dantian atmen,

Hände reiben und Gesicht waschen

www.taijili.at