舒心平血功第二套

shū xīn píng xuè gōng dì èr tào

Herz-Qigong II

1. 燕子钻天 *yàn zi zuān tiān*
Die Schwalbe steigt in den Himmel

2. 麒麟吐书 *qí lín tǔ shū*
Qilin speit Feuer

3. 双峰掩耳 *shuāng fēng yǎn ěr*
Laogong verbindet sich mit dem Ohr

4. 彩蝶双飞 *cǎi dié shuāng fēi*
Zwei Schmetterlinge spielen miteinander

5. 羽翼护雏 *yǔ yì hù chú*
Die Henne schützt die Küken

6. 紫燕归巢 *zǐ yàn guī cháo*
Die rote Schwalbe kreist um das Nest

7. 白虎入洞 *bái hǔ rù dòng*
Der weiße Tiger kehrt in die Höhle zurück

8. 闲庭信步 *xián tíng xìn bù*
Massage mit ruhigen Schritten