

## **Shujin Zhuangu Gong 2 - Knochen-Sehnen-Form 2**

- 1) Die Treppe steigen
- 2) Ein weiser Mann setzt sich hin
- 3) Die Spinne läßt sich am seidenen Faden herab
- 4) Den ganzen Körper durchlässig machen
- 5) Eine schlaue Katze spielt mit ihrem Schwanz
- 6) Der Phönix begrüßt den Sonnenaufgang
- 7) Einen Zweig vom Zimtbaum brechen
- 8) Der weise Mann neigt seinen Kopf

## Shuxin Pingxue Gong 2 – Herzform 2

- 1) Der Falke steigt in den Himmel
- 2) Qilin spricht den Herzlaut aus
- 3) Mit den Händen die Ohren bedecken
- 4) Zwei Schmetterlinge spielen miteinander
- 5) Die Henne beschützt ihre Küken
- 6) Eine Schwalbe segelt am Himmel
- 7) Der weiße Tiger kriecht in seine Höhle
- 8) Im viereckigen Innenhof bummeln

## **Hewei Jianpi Gong 2 – Milzform 2**

1. Das Meer verbindet sich mit allen Strömen
2. Ein weiser Hirsch bringt das Glück
3. Der weiße Tiger trägt den Stützbalken
4. Die große Harmonie ernähren
5. Kranich und Hirsch tanzen im Frühling
6. Zusanli klopfen um die Vitalität zu fördern
7. Weishu mit goldenen Hämmern klopfen
8. Der Phönix präsentiert seine Begrüßung

## Yiqi Yangfei Gong 2 – Lungenform 2

- 1) Flieg, Phönix, flieg
- 2) Den Kopf neigen
- 3) Der Kranich landet auf seinem Nest
- 4) Die Täler durchschreiten
- 5) Nach hinten blicken
- 6) Die Füße des Buddha umfassen
- 7) Das Boot über den Strom rudern
- 8) Den Kopf drehen

## **Yuzhen Buyuan Gong 2 – Nierenform 2**

- 1) Der Mond macht drei Umläufe
- 2) Die Pforte des Herzens öffnen
- 3) Die schöne Blüte läßt den Mond erschauern
- 4) Das Kind belehrt Konfuzius
- 5) Der Kranich massiert seine Knie
- 6) Das Alte ausstoßen und das Neue aufnehmen
- 7) Die drei Kiefern weisen den Weg
- 8) Das Himmelstor mit den Händen stützen
- 9) Den Vorhang öffnen und zum Mond schauen