

Chinesisch	Pinyin	Englisch	Deutsch
------------	--------	----------	---------

Shujin Zhuangu Gong 2 – Knochen-Sehnenform 2

Shujin Zhuangu Gong 2				
1	步步登高	bù bù dēng gāo	Ascend step by step	1) Die Treppe steigen
2	行者蹲坐	Xíng zhě dūn zuò	Wu Song squats	2) Ein weiser Mann setzt sich hin
3	蜘蛛垂帘	Zhī zhū chuí lián	Spider hangs from its thread	3) Die Spinne läßt sich am seidenen Faden herab
4	上宣下畅	shàng xuān xià chàng	Stretch Up & Reach Down to stimulate & unclog the 12 primary channels	4) Den ganzen Körper durchlässig machen
5	灵猫戏尾	Líng māo xì wěi	Nimble Cat plays with its tail	5) Eine schlaue Katze spielt mit ihrem Schwanz
6	丹凤朝阳	Dān fèng cháo yáng	Red Phoenix faces the Sun Pluck the laurel branch from the Moon (Toad Palace)	6) Der Phönix begrüßt den Sonnenaufgang
7	蟾宫折桂	chán gōng zhé guì	Pluck the laurel branch from the Moon (Toad Palace)	7) Einen Zweig vom Zimtbaum brechen
8	朱衣点头	Zhū yī diǎn tóu	Man in Red nods in approval	8) Der weise Mann neigt seinen Kopf

Shuxin Pingxue Gong 2 – Herzform 2

Shuxin Pingxue Gong 2				
1	鸢子钻天	Yaozi Zuantian	Sparrowhawk Pierces the Sky	1) Der Falke steigt in den Himmel
2	麒麟吐书	Qilin Tushu	Unicorn Spits Out a Book	2) Qilin spricht den Herzlaut aus
3	双峰掩耳	Shuangfeng Yaner	Twin Peaks Cover the Ears	3) Mit den Händen die Ohren bedecken
4	彩蝶双飞	Caidie Shuangfei	Colourful Butterflies Fly Together	4) Zwei Schmetterlinge spielen miteinander
5	羽翼护雏	Yuyi Huchu	Wings Shield the Youth	5) Die Henne beschützt ihre Küken
6	紫燕侧翼	Ziyan Ceyi	Purple Swallow Stretches Its Wings	6) Eine Schwalbe segelt am Himmel
7	白虎钻裆	Baihu Zuandang	White Tiger's Diamond Crotch	7) Der weiße Tiger kriecht in seine Höhle
8	闲庭信步	Xianting Xinbu	Stroll Quietly in the Courtyard	8) Im viereckigen Innenhof bummeln

Hewei Jianpi Gong 2 – Magen-Milzform 2

Hewei Jianpi Gong 2			
1	海纳百川	Haina Baichuan	All Rivers Flow to the Sea
2	神鹿迎祥	Shenlu Yingxiang	Deer Spirit Receives Auspicious Omen
3	白虎架梁	Baihu Jialiang	White Tiger Supports the Roof
4	怡养太和	Yiyang Taihe	Happiness Cultivates Great Harmony
5	鹤鹿同春	Helu Tongchun	Crane and Deer Together Springtime
6	三羊开泰	Sanyang Kaitai	Winter is Over and Spring is Coming
7	金锤叩俞	Jinchui Koushu	Golden Hammer Knocks for Tranquility
8	凤凰来仪	Fenghuang Laiyi	Phoenix Presents Itself

- 1) Alle Flüsse münden im Meer
- 2) Der Geist des Hirsches empfängt das günstige Omen
- 3) Der weiße Tiger stützt das Dach
- 4) Fröhlichkeit bewahrt guten Humor
- 5) Kranich und Hirsch bringen zusammen den Frühling
- 6) Winter ist vorbei und Frühling kommt
- 7) Der goldene Hammer schlägt für Ruhe
- 8) Der Phönix präsentiert sich

Yiqi Yangfei Gong 2

1	风翥鸾翔	Fengzhu Luanxiang	Flying Phoenix
2	掌抱昆仑	Zhangbao Kunlun	Palms Embrace Kunlun
3	金鸡撒膀	Jinji Sabang	Golden Cock Spreads Wings
4	吐气如兰	Tuqi Rulan	Exhale Orchid Scent
5	龙蟠福海	Longpan Fuhai	Dragon Coiled in the Sea
6	太溪疏淤	Taixi Shuyu	Dredge Taixi
7	渔舟唱晚	Yuzhou Changwan	Evening Songs on the Fishing Boat
8	鹤汀远眺	Heting Yuantiao	Crane Looks into the Distance

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

1	三环套月	Sān huán ào yuè	3 Rings encircling the Moon
2	敞开心扉	chǎng kāi xīn fēi	Open one's heart Beauty which causes the Moon to
3	闭月羞花	Bì Yuè Xiū Huā	Hide and puts flowers to shame
4	夫子拜童	Fū zǐ bài tóng	Confucius bows to a boy
5	仙鹤揉膝	xiān hè róu xī	Red-crowned Crane kneading knees Exhale the Stale and Inhale the
6	吐故纳新	Tǔ gù nà Xīn	Fresh Cover one Ear and Bend Body to
7	掩耳倾身	Yǎn ěr qīng shēn	the opposite side Raise Palms to support the
8	掌托天门	zhǎng tuō tiān mén	Heavenly Gate
9	开帘瞻月	Kāi lián zhān yuè	Open curtain and look up at the Moon

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