

Ba Duan Jin

- 01. Mit beiden Händen den Himmel stützen, um den dreifachen Erwärmer zu regulieren.**
- 02. Den Bogen nach links und rechts spannen, um auf den Adler zu zielen.**
- 03. Die Arme einzeln hochheben, den Himmel stützen und die Erde stemmen, um Milz und Magen zu stärken.**
- 04. Nach hinten schauen, um die fünf Krankheiten und sieben Leiden hinter sich zu lassen.**
- 05. Mit dem Kopf nicken und das Steißbein bewegen, um das "Feuer des Herzens" zu vertreiben.**
- 06. Mit beiden Händen die Füße fassen, um Hüften und Nieren zu stärken.**
- 07. Die Fäuste ballen und mit den Augen funkeln, um die Qi-Kräfte zu vermehren.**
- 08. Den Rücken siebenmal fallen lassen, um hundert Krankheiten zu vertreiben.**