

Song of the Eight Verses of Zhineng Qigong

By Grandmaster Pang Ming

八句口诀歌曲

庞明 词曲

Ding Tian Li Di 顶 天 立 地	The head touches the sky, feet stand on earth. Der Kopf berührt den blauen Himmel, die Füße sind tief verwurzelt in der Erde
Xing Song Yi Chong 形 松 意 充	The body relaxes and mind expands. Der Körper ist entspannt und der Geist dehnt sich aus
Wai Jing Nei Jing 外 敬 内 静	Be respectful and quiet. Sei respektvoll und ruhig
Xin Cheng Mao Gong 心 澄 貌 恭	The mind is clear and appearance is humble. Der Geist ist klar und die Erscheinung bescheiden
Yi Nian Bu Qi 一 念 不 起	No distracting thoughts. Die Gedanken sind still
Shen Zhu Tai Kong 神 注 太 空	The mind expands to infinite space. Der Geist dehnt sich aus in die Unendlichkeit
Shen Yi Zhao Ti 神 意 照 体	Feel the mind shining into the body deeply inwardly. Das Licht des Universums scheint tief in den Körper
Zhou Shen Rong Rong 周 身 融 融	The entire body is harmonized with qi. Der ganze Körper ist in Harmonie mit Qi

Ding Tian Li Di

Pang Ming

Flute

ding tian li di

4

xing song yi chong wai jing nei jing

8

xin cheng mao gong yi nian bu qi shen zhu

12

tai kong shen yi zhao ti

15

zhou shen rong rong zhou shen rong rong

18

zhou shen rong rong song song song

Pang Ming