

Song of the Eight Verses of Zhineng Qigong

By Grandmaster Pang Ming

八句口诀歌曲

庞明 词曲

J=E 4/4 稍

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