

Die 8 Verse des Zhineng Qigong nach Dr. Pang Ming

(geschrieben) : (gesprochen)

Der Kopf durchdringt den blauen Himmel, die Füße sind die Erde

Tou Tian Che Di : Tou Tiän Schö Di

Der Körper ist entspannt und der Geist dehnt sich aus

Xing Song Yi Chong : Siäng Soong I Tschoong

Nach außen respektvoll und nach innen ruhig

Wai Jing Nei Jing : Wai Dschiäng Näij Dschiäng

Das Herz und der Geist sind klar und die Erscheinung ist bescheiden und demütig

Xin Cheng Mao Gong : Sing Tschöng Mao Goong

Keine ablenkenden Gedanken kommen auf

Yi Nian Bu Qi : I Niän Bou Tschi

Der Geist dehnt sich aus bis ins Universum

Shen Zhu Tai Kong : Schän Dschou Taji Koong

Fühle die geistige, universelle Kraft tief in deinem Körper

Shen Yi Zhao Ti : Schän I Tao Tschi

Der ganze Körper ist im Einklang mit Qi

Zhou Shen Rong Rong : Dschou Schän - Rwong Rwong