

Benötigte Materialien für den Kurs: Die Öffnung des unteren Dantian (Kai Xia Dantian)

5 Getreide (五谷 - wǔgǔ)

- 500g Sojabohnen (黄豆 - huángdòu)
- 250g Buchweizen (荞麦 - qiáomài)
- 250g Mungbohnen (绿豆 - lǜdòu)
- 500 g Schwarzer Sesam (黑芝麻 - heizhīma)
- 250g Sorghum (高粱 - gāoliang) (auch Mohrenhirse, Sichuanhirse, Baumhirse, Zuckerhirse)

Tee (茶叶 - chá yè)

- 100g Grüner Tee (绿茶 - lǜchá)
oder 100g TieGuanYin Tee (铁观音 - tiěguānyīn)

Essstäbchen (筷子 - kuàizi)