

Chinesisch	Pinyin	Englisch	Deutsch
	<b>Baduanjin</b>		<b>Die 8 Brokate</b>
1 五勞七傷往後瞧	Wu Lao Qi Shang W Ang Hou Qiao	The Wise Owl Gazes Backward	Arme verschränken und Blick nach hinten werfen
2 雙手托天理三焦	Shuang Shou Tuo Tian Li San Jiao	Palms raised to Heaven	Die Hände verschränken und mit beiden Armen den Himmel stützen
3 調理脾胃須單舉	Tiao Li Pi Wei Xu Dan Ju	Separating Heaven and Earth	Abwechselnd die Hände heben und Himmel und Erde stützen
4 左右開弓似射鵰	Suo You Wan Gong She Da Diao	Draw the bow on the left then on the right, to target and reach the great golden eagle	Den Falken jagen links und rechts
5 搖頭擺尾去心火	Yao Tou Bai Wei Qu Xin Huo	Shake the Head & Swing Tail	Den Kopf schütteln und mit dem Schwanz wedeln
6 兩手攀足固腎腰	Lian Shou Pan Zu Gu Shen Yao	Press the Earth, Touch the Sky	Mit den Händen die Füße streicheln
7 攢拳怒目增力氣	Zuan Quan Nu Mu Zeng Qi	Punching with Angry Eyes	Mit den Fäusten stoßen und den Augen funkeln
8 背後七顛百病消	Bei Hou Qi Dan Bai Bing Xiao	Lifting Up the Heels	Mit den Fersen auf den Boden klopfen

## Zilü Tiaojie Shu - Die 4 Übungen zur Selbstregulation

Die 4 Übungen zur Selbstregulation bestehen aus folgenden Teilen:

**Yinti Lingrou Shisan Shi 1**

## 13-Posture Flexibility Exercises

1	托掌观天势	Tuozhang Guantian Shi	Look at Supporting Heaven
2	左右倾身势	Zuoyou Qingshen Shi	Incline Body to Both Sides
3	托天旋转势	Tuotian Xuanzhuan Shi	Support Heaven & Turn
4	舒胸仰体势	Shuxiong Yangti Shi	Look Upward & Relax the Chest
5	躬身吊尾势	Gongshen Diaowei Shi	Bend Forward & Hang from Tail
6	吊尾左旋势	Diaowei Zuoxuan Shi	Hang from Tail & Turn Left
7	吊尾右旋势	Diaowei Youxuan Shi	Hang from Tail & Turn Right
8	躬身吊尾势	Gongshen Diaowei Shi	Bend Forward & Hang from Tail
9	白猿缩身势	Baiyuan Suoshen Shi	White Ape Shrinks Body
10	挺膝吊尾势	Tingxi Diaowei Shi	Straighten Knee & Hang from Tail
11	蜻蜓抱柱势	Qingting Baozhu Shi	Dragonfly Embraces Pillar
12	直体站立势	Zhiti Zhanli Shi	Body Stands Straight
13	展翅调息势	Zhanchi Tiaoxi Shi	Spread Wings to Regulate Breath

**Die 4 Regulationen des Körpers****Die Regulation des Körpers 1**

Mit 13 Übungen den Körper regulieren

Die Hände zum Himmel strecken  
 Den Oberkörper nach links und rechts neigen  
 Die Hände nach oben strecken und nach links und rechts drehen  
 Nach oben schauen und Schultern entspannen  
 Den Körper nach vorn biegen und den Schwanz hochziehen  
 Geneigter Oberkörper nach links drehen  
 Geneigter Oberkörper nach rechts drehen  
 Den Körper nach vorn biegen und den Schwanz hochziehen  
 Der weisse Affe zieht seinen Körper zusammen (geschlossene Hocke)  
 Knie strecken und den Schwanz hochziehen  
 Der Libelle umarmt die Säule (Beine von hinten umfassen)  
 Aufrecht stehen  
 Die Flügel ausbreiten, um die Atmung zu regulieren

**Yinti Lingrou Shisan Shi 2**

1	引掌前托势	Yinzhang Qiantuo Shi	Stretch Palms to Front
2	左侧卧靴势	Zuocuo Woxue Shi	Crouch to Boot – left
3	引掌前托势	Yinzhang Qiantuo Shi	Stretch Palms to Front
4	右侧卧靴势	Youce Woxue Shi	Crouch to Boot – right
5	引掌前托势	Yinzhang Qiantuo Shi	Stretch Palms to Front
6	左正卧靴势	Zuozheng Woxue Shi	Crossover Crouch to Boot – left
7	引掌前托势	Yinzhang Qiantuo Shi	Stretch Palms to Front
8	右正卧靴势	Youzhang Woxue Shi	Crossover Crouch to Boot – right
9	左转引掌势	Zuozhuan Yinzhang Shi	Turn & Stretch Palms - left
10	左侧吻靴势	Zuocuo Wenxue Shi	Kiss Boot – left
11	右转引掌势	Youzhuang Yinzhang Shi	Turn & Stretch Palms - right
12	右侧吻靴势	Youce Wenxue Shi	Kiss Boot - right
13	调息吐纳势	Tiaoxi Tuna Shi	Regulating the Breath

**Die Regulation des Körpers 2**

Strecke Hände nach vorn  
 Hocken links  
 Strecke Hände nach vorn  
 Hocken rechts  
 Strecke Hände nach vorn  
 Gekreuztes Hocken links  
 Strecke Hände nach vorn  
 Gekreuztes Hocken rechts  
 Drehen und Strecke Hände nach links  
 Füße berühren links  
 Drehen und Strecke Hände nach rechts  
 Füße berühren rechts  
 Atmung regulieren

### Daoqi Linghe Tiaoxi Gong (Guide Qi to Harmonize Breath)

1	左调息	Zuo Tiaoxi	Regulate Breathing - left side
2	右调息	You Tiaoxi	Regulate Breathing - right side
3	双调息	Shuang Tiaoxi	Regulate Breathing - both sides

### Die Regulation der Atmung

- 1) Die Atmung mit der linken Hand regulieren (li H Dantian)
- 2) Die Atmung mit der rechten Hand regulieren
- 3) Die Atmung in der verbundenen Form regulieren (beide H Dantian)

### Ningshen Lianyi Tiaoxin Gong (Calm, Train, & Regulate the Mind)

1	意守丹田	Yishou Dantian	Focus the Mind on Dantian
2	止心命门	Zhixin Mingmen	Hold the Mind at Mingmen
3	劳宫采气	Laogong Caiqi	Gather Qi at Laogong
4	系念涌泉	Xinian Yongquan	Concentrate on Yongquan
5	引气任督	Yinqi Rendu	Guide Qi Through the Small Heavenly Cycle

### Die Regulation des Geistes

- 1) Die Atmung beruhigen (Dantian)
- 2) Die Pforte des Lebens öffnen (Mingmen)
- 3) Das Qi des Himmels aufnehmen (Laogong)
- 4) Das Qi der Erde aufnehmen (Yongquan)
- 5) Das Qi umarmen (Dantian)

### Yangxue Buqi Yishou Gong (Nourishing Blood & Cultivating Qi)

1	抱气	Bao Qi	Embrace Qi
2	采气	Cai Qi	Gather Qi
3	拉气	La Qi	Move Qi
4	归气	Gui Qi	Return Qi
5	拜佛	Bai Fo	Worship Buddha
6	鼓漱	Gu Shu	Rinse

### Das Innere nähren

- 1) Das Qi umarmen (Dantian)
- 2) Das Qi aufnehmen (Laogong)
- 3) Das Qi ziehen (Laogong)
- 4) Das Qi zum Dantian führen (Dantian)
- 5) Der goldene Knabe betet vor dem Buddha (Laogong oder Dantian)

Chinesisch	Pinyin	Englisch	Deutsch
导引保健功 (第一套)	<b>Daoyin Baojian Gong (General Health Routine)</b>		<b>Baojian Gong 1 – Gesundheitsform 1</b>
1 调息吐纳	Tiaoxi Tuna	Regulating the Breath	Das Qi wecken
2 顺水推舟	Shunshui Tuizhou	Push the Boat into the Current	Das Boot sanft ins Wasser schieben
3 肩担日月	Jiandan Riyue	Carry the Sun & Moon	Sonne und Mond stützen
4 鹏鸟展翅	Pengniao Zhanchi	Roc Spreads Its Wings	Der Sagenvogel breitet seine Schwingen aus
5 力搬盘石	Liban Panshi	Lifting a Huge Rock	Den Stein mit etwas Kraft heben
6 推窗望月	Tuichuang Wangyue	Push Open Window to See the Moon	Das Fenster öffnen und den Mond genießen
7 迎风掸尘	Yingfeng Danchen	Dusting Against the Wind	Die Kleider gegen den Wind entstauben
8 老翁拂髯	Laoweng Furan	Old Man Flicks His Beard	Der alte Stern (Mann) streicht sich seinen Bart

疏筋壮骨功(第一套)	<b>SHŪ JĪN ZHUÀNG GŪ GŌNG (DÌ YĪ TÀO) (Locomotor System Routine)</b>	<b>(Muscles Relieving &amp; Bones Strengthening Exercise 1)</b>	<b>Shujin Zhuangu Gong 1 – Knochen-Sehnenform 1</b>
1 颈项争力	Jingxiang Zhengli	Strengthen the Neck	Die Himmelssäule mit Kraft bewegen
2 脑后推碑	Naohou Tuibei	Push a Stele Behind the Head	Die Stele hinter dem Kopf schieben
3 犀牛望月	Xiniu Wangyue	Rhinoceros Looks at the Moon	Das Nashorn genießt den Mond
4 躬身掸靴	Gongshen Danxue	Bend Down to Dust the Boots	Sich biegen und die Stiefel entstauben
5 仙鹤揉膝	Xianhe Rouxi	Crane Rubs Its Knees	Der weiße Storch läßt seine Knie kreisen
6 双龙戏水	Shuanglong Xishui	Twin Dragons Playing in Water	Das Drachenpärchen spielt im Wasser
7 凤凰旋窝	Fenghuang Xuanwo	Nesting Phoenix	Der Phönix kreist in seinem Nest
8 金鸡抱晓	Jinji Baoxiao	Golden Cock Heralds Daybreak	Der goldene Hahn kündigt den Morgen an

舒心平血功 (第一套) - **Shuxin Pingxue Gong 1 – Heart Routines**

1	闻鸡起舞	Wenji Qiwu	Rise at Cockcrow for Sword Practice
2	白猿献果	Baiyuan Xianguo	White Ape Offering Fruit
3	金象卷鼻	Jinxiang Juanbi	Golden Elephant Curls Trunk
4	黄莺叠膀	Huangying Diebang	Oriole on the Wing
5	上工揉耳	Shanggong Rouer	Massage the Ears
6	捶臂叩腿	Chuibì Koutui	Thumping the Limbs
7	枯树盘根	Kushu Pangen	A Deeply Rooted Old Tree
8	平步连环	Pingbu Lianhuan	A Calm Walk

**Shuxin Pingxue Gong 1 – Herzform 1**

Stehe auf und tanze, wenn der Hahn kräht
Der weisse Affe präsentiert den Pfirsich
Der Elefant rollt seinen Rüssel ein
Der Pirol flattert mit den Flügeln
Gesicht und Ohren massieren
Arme und Beine klopfen
Verschlungene Wurzeln eines alten kräftigen Baumes
Massage mit wiederholtem Vorwärtsschritt

和胃健脾功 (第一套)

**Hewei Jianpi Gong 1 - Spleen Routines**

(Stomach Harmonising & Spleen Reinforcing Exercise 1)

**HÉ WÈI JIÀN PÍ GŌNG (DÌ YÌ TÀO) Hewei Jianpi Gong 1 – Magen-Milzform 1**

1	叩齿咽津	Kouchi Yanjin	Clashing the Teeth & Swallowing Saliva
2	摘星换斗	Zhaixing Huandou	Picking Stars from the Sky
3	霸王举鼎	Bawang Juding	Conqueror Lifts Heavy Weight
4	大鹏压喙	Dapeng Yasu	Roc Pressing Its Crop
5	金刚揉球	Jingang Rouqiu	Warrior Rubs Ball
6	捶叩三里	Chuikou Sanli	Tapping on Zhusanli Point
7	迎风摆捶	Yingfeng Baichui	Beat Jacket Against the Wind
8	白鹤亮翅	Baihe Liangchi	White Crane Spreads Its Wings

Die Zähne zusammenbeißen und den Speichel schlucken
Nach den Sternen greifen
Bao Wang hebt das Kochgefäß
Der Sagenvogel massiert seinen Magen
Die waffentragenden Wächter des Buddha reiben die Perle
Die Zusanli-Punkte klopfen
Gegen den Wind schwingen und klopfen
Der weiße Storch öffnet seine Flügel

益气养肺功(第一套) **YÌ QÌ YǎNG FÈI GōNG (DÌ YÌ TÀO) – Lung Routines 1**  
 Qi Enhancing & Lungs Nourishing Exercise Set 1

1	干浴迎香	gān yù yíng xiāng	Dry Bathing Yingxiang
2	单臂擎天	Dān bì qíng tiān	One Arm Supporting the Sky
3	回头望月	Huí tóu wàng yuè	Turn the Head to Look at the Moon
4	轻舟平渡	Qīng zhōu píng dù	Smooth Ferrying a Light Boat
5	拙童洗衣	Zhuō tóng xǐ yī	Clumsy Child Washing Clothes
6	旋转天柱	Xuán Zhuǎn Tiān zhù	Rotating the Heavenly Pillar
7	手挥琵琶	Shǒu huī pí pá	Playing the Lute
8	鸿雁飞空	Hóng yàn fēi kōng	Swan Goose in the Empty Sky

**Yiqi Yangfei Gong 1 - Lungenform 1**

Die Yingxiang-Punkte trocken massieren
Den Himmel mit einer Hand stützen
Den Kopf wenden und zum Mond schauen
Das Boot in ruhigen Zügen über den See rudern
Der ungeschickte Knabe wäscht die Kleidung
Die Himmelssäule drehen
Die Pipa spielen
Der Sagenvogel fliegt in den Himmel

育真补元功 (第一套)

**YÙ ZHĒN BŪ YUÁN GōNG (DÌ YÌ TÀO)**  
**Yuzhen Buyuan Gong 1**

1	撩衣提袍	Liaoyi Tipao	Lift the Cover & Raise the Robe
2	金狮跌阙	Jinshi Dieque	Golden Lion Slides Down
3	吊尾攀足	Diaowei Panzu	Climb Up & Hang from Tail
4	掌抱佛脚	Zhangbao Foja	Embrace Buddha's Foot
5	平沙落雁	Pingsha Luoyan	Wild Goose Settles on Sand
6	风扫残云	Fengsao Canyon	Wind Sweeps Light Clouds
7	狮子揉球	Shizi Rouqiu	Lion Rubs the Ball
8	气归丹田	Qigui Dantian	Return Qi to Dantian

**Yuzhen Buyuan Gong 1 – Nierenform 1**

1) Das Gewand lüpfen
2) Der goldene Löwe bewacht das Tor
3) Den Schwanz hochziehen und die Füße umgreifen
4) Die Füße des Buddha mit den Händen umfassen
5) Die Wildgänse landen auf dem flachen Sandstrand
6) Der Wind vertreibt die letzten Wolken
7) Der Löwe reibt den Ball
8) Qi zum Dantian führen

Chinesisch	Pinyin	Englisch	Deutsch
------------	--------	----------	---------

导引保健功 (第二套)

**Dǎo Yǐn Bǎo Jiàn Gōng (Dì Èr Tào) Baojian Gong 2 – Gesundheitsform 2**

1	云端白鹤	yún duān bái hè	The cloud crane	Der weiße Kranich am Wolkenende
2	骏马弘图	jùn mǎ hóng tú	Steed great plan	Das schöne Pferd wird gesattelt
3	金梁玉柱	jīn liáng yù zhù	Jin Liang jade chopstick	Eine goldene Brücke über den Fluss bauen
4	百步穿杨	bǎi bù chuān yáng	Shoot with great precision	Der weiße Tiger setzt zum Sprung an
5	折体攀足	zhé tǐ pān zú	Fold the body climbing	Die Füße umfassen und dann zustoßen
6	童子拜佛	tóng zǐ bài fó	The lad prayer	Die rote Perle an die Menschen verschenken
7	扬鞭跃马	yáng biān yuè mǎ	Mounted troupes on galloping horse	Die Peitsche schwingen
8	春风化雨	chūn fēng huà yǔ	Life-giving spring breeze and rain	Der Phönix bringt im Frühling den Regen

**Shū Jīn Zhuàng Gǔ Gōng (Dì Èr Tào)**

**Shujin Zhuangu Gong 2 – Knochen-Sehnenform 2**

1	步步登高	bù bù dēng gāo	Ascend step by step	1) Die Treppe steigen
2	行者蹲坐	Xíng zhě dūn zuò	Wu Song squats	2) Ein weiser Mann setzt sich hin
3	蜘蛛垂帘	Zhī zhū chuí lián	Spider hangs from its thread	3) Die Spinne läßt sich am seidenen Faden herab
4	上宣下畅	shàng xuān xià chàng	Stretch Up & Reach Down to stimulate & unclog the 12 primary channels	4) Den ganzen Körper durchlässig machen
5	灵猫戏尾	Líng māo xì wěi	Nimble Cat plays with its tail	5) Eine schlaue Katze spielt mit ihrem Schwanz
6	丹凤朝阳	Dān fèng cháo yáng	Red Phoenix faces the Sun	6) Der Phönix begrüßt den Sonnenaufgang
7	蟾宫折桂	chán gōng zhé guì	Pluck the laurel branch from the Moon (Toad Palace)	7) Einen Zweig vom Zimtbaum brechen
8	朱衣点头	Zhū yī diǎn tóu	Man in Red nods in approval	8) Der weise Mann neigt seinen Kopf

**舒心平血功 (第二套)****Shuxin Pingxue Gong 2****Shuxin Pingxue Gong 2 – Herzform 2**

1	鹞子钻天	Yaozi Zuantian	Sparrowhawk Pierces the Sky
2	麒麟吐书	Qilin Tushu	Unicorn Spits Out a Book
3	双峰掩耳	Shuangfeng Yaner	Twin Peaks Cover the Ears
4	彩蝶双飞	Caidie Shuangfei	Colourful Butterflies Fly Together
5	羽翼护雏	Yuyi Huchu	Wings Shield the Youth
6	紫燕侧翼	Ziyan Ceyi	Purple Swallow Stretches Its Wings
7	白虎钻裆	Baihu Zuandang	White Tiger's Diamond Crotch
8	闲庭信步	Xianting Xinbu	Stroll Quietly in the Courtyard

- 1) Der Falke steigt in den Himmel
- 2) Qilin spricht den Herzlaut aus
- 3) Mit den Händen die Ohren bedecken
- 4) Zwei Schmetterlinge spielen miteinander
- 5) Die Henne beschützt ihre Küken
- 6) Eine Schwalbe segelt am Himmel
- 7) Der weiße Tiger kriecht in seine Höhle
- 8) Im viereckigen Innenhof bummeln

**和胃健脾功 (第二套)****HÉ WÈI JIÀN PÍ GŌNG (DÌ ÈR TÀO)****Hewei Jianpi Gong 2 – Magen-Milzform 2**

1	海纳百川	Haina Baichuan	All Rivers Flow to the Sea
2	神鹿迎祥	Shenlu Yingxiang	Deer Spirit Receives Auspicious Omen
3	白虎架梁	Baihu Jialiang	White Tiger Supports the Roof
4	怡养太和	Yiyang Taihe	Happiness Cultivates Great Harmony
5	鹤鹿同春	Helu Tongchun	Crane and Deer Together Springtime
6	三羊开泰	Sanyang Kaitai	Winter is Over and Spring is Coming
7	金锤叩俞	Jinchui Koushu	Golden Hammer Knocks for Tranquility
8	凤凰来仪	Fenghuang Laiyi	Phoenix Presents Itself

- Alle Flüsse münden im Meer
- Der Geist des Hirsches empfängt das günstige Omen
- Der weiße Tiger stützt das Dach
- Fröhlichkeit bewahrt guten Humor
- Kranich und Hirsch bringen zusammen den Frühling
- Winter ist vorbei und Frühling kommt
- Der goldene Hammer schlägt für Ruhe
- Der Phönix präsentiert sich

**益气养肺功 (第二套)****YÌ QÌ YǎNG FÈI GŌNG (DÌ ÈR TÀO)**  
Qi Enhancing & Lungs Nourishing Exercise Set 2)**Yiqi Yangfei Gong 2 – Lungenform 2**

1	凤翥鸾翔	Fengzhu Luanxiang	Flying Phoenix
2	掌抱昆仑	Zhangbao Kunlun	Palms Embrace Kunlun
3	金鸡撒膀	Jinji Sabang	Golden Cock Spreads Wings
4	吐气如兰	Tuqi Rulan	Exhale Orchid Scent
5	龙蟠福海	Longpan Fuhai	Dragon Coiled in the Sea
6	太溪疏淤	Taixi Shuyu	Dredge Taixi
7	渔舟唱晚	Yuzhou Changwan	Evening Songs on the Fishing Boat
8	鹤汀远眺	Heting Yuantiao	Crane Looks into the Distance

- 1) Flieg, Phönix, flieg
- 2) Den Kopf neigen
- 3) Der Kranich landet auf seinem Nest
- 4) Die Täler durchschreiten
- 5) Nach hinten blicken
- 6) Die Füße des Buddha umfassen
- 7) Das Boot über den Strom rudern
- 8) Den Kopf drehen

**育真补元功 (第二套)****YÙ Zhēn Bǔ Yuán Gōng (Dì Èr Tào)****Yuzhen Buyuan Gong 2 – Nierenform 2**

DYYSG Mittelstufe 2. Formen



1	三环套月	Sān huán tào yuè	3 Rings encircling the Moon	1) Der Mond macht drei Umläufe
2	敞开心扉	chǎng kāi xīn fēi	Open one's heart	2) Die Pforte des Herzens öffnen
3	闭月羞花	Bì Yuè Xiū Huā	Beauty which causes the Moon to	3) Die schöne Blüte läßt den Mond erschauern
4	夫子拜童	Fū zǐ bài tóng	Hide and puts flowers to shame	4) Das Kind belehrt Konfuzius
5	仙鹤揉膝	xiān hè róu xī	Confucius bows to a boy	5) Der Kranich massiert seine Knie
6	吐故纳新	Tǔ gù nà Xīn	Red-crowned Crane kneading knees	6) Das Alte ausstoßen und das Neue aufnehmen
7	掩耳倾身	Yǎn ěr qīng shēn	Exhale the Stale and Inhale the	7) Die drei Kiefern weisen den Weg
8	掌托天门	zhǎng tuō tiān mén	Fresh	8) Das Himmelstor mit den Händen stützen
9	开帘瞻月	Kāi lián zhān yuè	Cover one Ear and Bend Body to	9) Den Vorhang öffnen und zum Mond schauen
			the opposite side	
			Raise Palms to support the	
			Heavenly Gate	
			Open curtain and look up at the Moon	

	Chinesisch	Pinyin	Englisch	Deutsch
	<b>Jiu Shi Qiang Shen Gong</b>			<b>9er Form</b>
1				Das Alte ausstoßen, das Neue aufnehmen.
2				Der Fischer rudert sein Boot singend am Abend.
3				Sonne und Mond auf den Schultern tragen.
4				Der Sagenvogel breitet seine Schwingen aus.
5				Die Unsterbliche bringt das Wasser zum Fließen.
6				Der goldene Hahn steht auf einem Bein.
7				Die Schwalbe nimmt einen schrägen Anflug.
8				Der Phönix erhebt sich in den blauen Himmel.
9a				Qi zum Dantian führen.
9b				Den Drachen im Mund kreisen lassen.
9c				Speichel schlucken.

	<b>导引养生功十二法</b>		<b>Daoyin Yangsheng Gong 12 Methods</b>	<b>DYYSG Shi Er Fa – Qigong 12er Form</b>
1	乾元启运	qián yuán qǐ yùn	Qian, the original breath, awakens vitality	Start dich Qian und Yuan
2	双鱼悬阁	shuāng yú xuán gé	Two Fish Hang in the Pagoda	Zwei Fische hängen an der Wand
3	老骥伏枥	lǎo jì fú lì	The Old Horse Rests in the Stable	Das alte Ross im Stall
4	纪昌贯虱	jì chāng guàn shī	Ji Chang Shoots Through the Louse	Ji Chang durchstößt mit einem Pfeil eine Wanze
5	躬身掸靴	gōng shēn dǎn xuē	Bend Down & Dust Your Boots	Vorbeugen und Stiefel abstauben
6	犀牛望月	xī niú wàng yuè	The Rhinoceros Gazes at the Moon	Das Nashorn blickt zum Mond
7	芙蓉出水	fú róng chū shuǐ	The Lotus Coming Out from the Water	Eine Lotusblume reckt ihn Köpfchen aus dem Wasser empor
8	金鸡报晓	jīn jī bào xiǎo	Golden Rooster Crows at Dawn	Der Hahn kündigt den Tagesanbruch an
9	平沙落雁	píng shā luò yàn	The Migrating Goose Lands on the Beach	Eine mit ihren Flügeln schlagende Wildgans am Strand
10	云端白鹤	yún duān bái hè	White Crane Soars up into the Clouds	Ein weißer Kranich am Wolkenende
11	凤凰来仪	fèng huáng lái yí	The Phoenix Brings a Greeting	Würdiger Auftritt eines Phönix
12	气息归元	qì xī guī yuán	Returning the Qi to the Source	Das Führen des vitalen Qi zum Punkt Guanyuan
13	赤龙搅海	chì lóng jiǎo hǎi	red dragon stirs the sea	Der rote Drache bewegt sich im Meer (Zunge im Mund rotieren)

## Yangsheng Taiji Dao 1

1	Yi you Taiji	Taiji Is In The Yijing	In der Einheit beginnen
2	shi sheng lian yi	Taiji Gives Birth To Yin And Yang	Yin und Yang hervorbringen
3	ri yue he bi	The Sun And The Moon Are Perfectly United	Sonne und Mond miteinander verbinden
4	yu tang yin ri	The Jade Palace Reflects the Sun	Die Sonne erhellt den Jadedpalast
5	long teng hu zuo	The Dragon Leaps And The Tiger Sits	Fliege wie ein Drachen, sitze wie ein Tiger
6	fu rong chu shui	The Lotus Flower Opens In The Water	Die Lotusblume erhebt sich aus dem Wasser
7	qin tian yu zhu	The Jade Column Supports The Sky	Die mächtige Säule stützt den Himmel
8	tian dan xu wu	The Calm Mind Attains Emptiness	Den Geist beruhigen

## Yangsheng Taiji Dao 2

1	乾元启运	qián yuán qǐ yùn	Qian, The Primordial Yang Breath, Wakes The Vitality Of Existence	Mit etwas Gutem beginnen
2	老骥伏枥	lǎo jì fú lì	An Old Horse Rests In The Stable	Das alte Pferd frisst aus dem Trog
3	双鱼悬阁	shuāng yú xuán gé	Two Fish Hang In A Pagoda	Zwei Fische spielen miteinander
4	郅门解急	xì mén jiě jí	The Point Ximen Assists With An Urgent Case	Ximen drücken und die Arme wringen
5	二龙绕室	èr lóng rào shì	Two Dragons Fly In The Room	Zwei Drachen winden sich umeinander
6	掐锁三阴	qiā suǒ sān yīn	Grip And Connect The Points Sanyin	Sanyinjiao stimulieren
7	六合同春	liù hé tóng chūn	Six Cardinal Points Generate The Spring	Die Fäuste schwingen
8	漫步书林	màn bù shū lín	Walk At Ease In The Forest Of Books	In den Buchladen gehen

### Sishijiu Shi Jinglou Donggong (49 Posture Meridian Routine)

#### 功前准备

	Gong Qian Zhunbei	Preparation
1	浑元站立	Hunyuan Zhanli Standing Erect with Composure
2	调整阴阳	Tiaozheng Yinyang Regulate Yin and Yang

#### 第一段: 通经

	Di-Yi Duan: Tongjing	Section 1: Open the Channels
1	怀中抱月	Huaizhong Baoyue Embracing the Moon
2	商商相接	Shangshang Xiangjie Connect Shaoshang & Shangyang
3	掌推华山	Zhangtui Huashan Pushing Mt Hua with the Palms
4	金龙盘柱	Jinlong Panzhu Gold Dragons Coiling on a Pillar
5	拄地通天	Zhudi Tongtian Stand Firmly & Stretch to the Sky
6	叶底藏花	Yedi Canghua Hiding Flower Under Leaves
7	擒捉伏兔	Qinzhuo Futu Catch the Hiding Rabbit
8	怀中抱月	Huaizhong Baoyue Embracing the Moon
9	商商相接	Shangshang Xiangjie Connect Shaoshang & Shangyang
10	气沉丹田	Qichen Dantian Sink Qi to Dantian

#### 第二段: 循行

	Di-Er Duan: Xunxing	Section 2: Strolling
11	春风摆柳	Chunfeng Bailiu Willows Swinging in Spring Breeze
12	气行太阴	Qixing Taiyin Circulate Qi Through Taiyin Channels
13	气行阳明	Qixing Yangming Circulate Qi Through Yangming Channels
14	气贯百会	Qiguan Baihui Taking Qi Through Baihui
15	劳宫开闾	Laogong Kaiwei Opening Side Gate of Laogong
16	老翁拂髯	Laoweng Furan Old Man Stroking Beard
17	气行厥阴	Qixing Jueyin Circulate Qi Through Jueyin Channels
18	气行少阳	Qixing Shaoyang Circulate Qi Through Shaoyang Channels
19	气贯百会	Qiguan Baihui Taking Qi Through Baihui
20	怀中抱月	Huaizhong Baoyue Embracing the Moon
21	商商相接	Shangshang Xiangjie Connect Shaoshang & Shangyang
22	气沉丹田	Qichen Dantian Sink Qi to Dantian

### 49 Shi Jingluo Donggong

#### Vorbereitung

Aufrecht und Geschlossen Stehen (Bingbu)

#### Abschnitt 1:

#### Leitbahnen durchlässig machen

1. Den Mond umarmen
2. Die Shangshang-Punkte verbinden
3. Den Hua Berg schieben
4. Zwei goldene Drachen winden sich um die Säule
5. Himmel und Erde verbinden
6. Unter Blättern verbirgte Blüten
7. Einen Hasen fangen
8. Den Mond umarmen
9. Die Shangshang-Punkte verbinden
10. Das Qi im Dantian speichern

#### Abschnitt 2:

#### Qi-Umlauf in den Leitbahnen anregen

11. Weidenbäume wiegen sich im Wind
12. Qi über Lunge – Lb führen
13. Qi über Dickdarm – Lb führen
14. Qi über Bahui aufnehmen
15. Laogong öffnen
16. Der alte Stern streicht seinen Bart
17. Qi über Herzbeutel – Lb führen
18. Qi über 3E-Lb führen
19. Qi über Bahui aufnehmen
20. Den Mond umarmen
21. Die Shangshang-Punkte verbinden
22. Das Qi im Dantian speichern

**第三段: 导气**

Di-San Duan: Daoqi

Section 3: Conducting Qi

23	大鹏压喙	Dapeng Yasu	Roc Pressing Crop
24	磨面梳头	Momian Shutou	Rub Face & Comb Hair
25	童子拜佛	Tongzi Baifo	Child Worshipping Buddha
26	左右推碑	Zuoyou Tuibei	Pushing Two Stelae Apart
27	躬身吊尾	Gongshen Diaowei	Bending the Body Forward & Downward
28	白猿缩身	Baiyuan Suoshen	White Ape Shrinking its Body
29	仙鹤揉膝	Xianhe Rouxi	Crane Rubs its Knees
30	风摆荷叶	Fengbai Heye	Lotus Leaf Swinging in the Wind
31	二龙吐须	Erlong Tuxu	Two Dragons Blowing Beard
32	气导涌泉	Qidao Yongquan	Guiding Qi to Yongquan
33	左右睡枕	Zuoyou Shuizhen	Pillowing the Head on Both Sides
34	低头思静	Ditou Sijing	Droop Head for Quietude
35	仰面观天	Yangmian Guantian	Lift Head to Look at the Sky
36	脑后托盔	Naohou Tuokui	Holding the Helmet Behind the Head
37	抱气似球	Baoqi Siqu	Embracing Qi as if Holding a Ball
38	气导涌泉	Qidao Yongquan	Guiding Qi to Yongquan
39	怀中抱月	Huaizhong Baoyue	Embracing the Moon
40	商商相接	Shangshang Xiangjie	Connect Shaoshang & Shangyang
41	气沉丹田	Qichen Dantian	Sink Qi to Dantian

**第四段: 归元**

Di-Si Duan: Gui Yuan

Section 4: Return to Source

42	诸葛抚琴	Zhugue Fuqin	Zhuge Liang Playing the Zither
43	双龙戏水	Shuanglong Xishui	Twin Dragons Playing in Water
44	游鱼摆尾	Youyu Baiwei	Swimming Fish Flaps its Tail
45	气贯云门	Qiguan Yunmen	Taking Qi Through Yunmen
46	云门关闭	Yunmen Guanbi	Closing Yunmen
47	更鸡独立	Gengji Duli	Cock Standing on One Leg at Midnight
48	气导涌泉	Qidao Yongquan	Guiding Qi to Yongquan
49	气息归元	Qixi Guiyuan	Restoring Energy & Breathing

**Abschnitt 3: Das Qi führen**

23.	Der Sagenvogel massiert seinen Kropf
24.	Das Gesicht massieren und den Kopf kämmen
25.	Der Knabe betet vor dem Buddha
26.	Die Stele zur Seite schieben
27.	Den Körper nach vorn und unten beugen
28.	Der weiße Affe zieht seinen Körper zusammen
29.	Storch massiert seine Knie
30.	Lotusblätter schwingen im Wind
31.	Zwei Drachen putzen ihre Bartschwinge
32.	Qi zu Yongquan führen
33.	Kopf auf das Kissen legen
34.	Den Kopf nach vorn neigen und ruhig überlegen
35.	Kopf heben und zum Himmel blicken
36.	Den Helm hinter dem Kopf halten
37.	Die Luft wie einen Ball halten
38.	Qi zum Yongquan führen
39.	Den Mond umarmen
40.	Die Shangshang-Punkte verbinden
41.	Das Qi im Dantian speichern

**Abschnitt 4: Das Qi sammeln**

42.	Zhu Ge spielt die Zither
43.	Zwei Drachen spielen im Wasser
44.	Schwimmende Fische bewegen den Schwanz
45.	Yunmen wird vom Qi erfüllt
46.	Yunmen verschließen
47.	Der Morgenhahn steht auf einem Bein
48.	Qi zum Yongquan führen
49.	Qi zum Dantian sammeln

二十四式太极拳

24er Pekingform (Beijing-Form, kurze / vereinfachte Form Tai Chi Chuan – Taijiquan)

	Chinesisch	Pinyin	Englisch	Deutsch
<b>Teil 1</b>				
1	起势	Qǐshì	Commencing, Preparation, Beginning	Beginn / Das Qi wecken
2	左右野马分鬃	Zuoyou Yémǎ Fēnzōng	Part the Wild Horse's Mane (left & right)	Die Mähne des Wildpferdes teilen
3	白鹤亮翅	Báihè Liangchì	White Crane Spreads Its Wings, Stork/Crane Cools Its Wings	Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus
4	左右搂膝拗步	Zuoyou Lōuxī Àobù	Brush Knee and Step Forward, Brush Knee and Twist Step (left & right)	Das Knie streifen (links & rechts)
5	手挥琵琶	Shǒuhūi Pípā	Playing the Lute, Strum the Lute, Play Guita	Die Laute / Pipa spielen
<b>Teil 2</b>				
6	左右倒卷肱 左揽雀尾	Zuoyou Dào juǎn gōng Zuo Lǎn Què Wěi	Reverse Reeling Forearm, Step Back and Repulse Monkey (left & right) Left Grasp Sparrow's Tail, Grasp the Bird's Tail	Zurückschreiten und die Arme wirbeln (Rückwärtsgehend den Affen jagen, Den Affen abwehren) Den Vogel-Schwanz fangen, links
7	棚 捋 挤 按	Peng Lǚ/Lu Jǐ Àn	Ward Off Rollback Press Push	Heben und abwehren / Blocken Ziehen seitwärts nach hinten schleudern / Ziehen Wegschlagen / Drücken Wegdrücken und gegenhalten / Stoßen
8	右揽雀尾	You Lǎn què wěi	Right Grasp Sparrow's Tail	Den Vogel-Schwanz fangen, rechts (vgl. Nr. 7)
9	单鞭	Dān biān	Single Whip	Die einfache Peitsche links
<b>Teil 3</b>				
10	云手	Yúnshǒu	Wave Hands Like Clouds, Cloud Hands, Cloud Built Hands, Wave Hands in Clouds	Die Wolkenhände
11	单鞭	Dān biān	Single Whip	Die einfache Peitsche links
12	高探马	Gāo tàn mǎ	High Pat on Horse, Step Up to Examine Horse	Schlag auf das hohe Pferd / Über den Rücken des Pferdes streichen
13	右蹬脚	Yòu dēng jiǎo	Right Heel Kick, Separate Right Foot, Kick with Right Foot	Fersenstoß rechts
14	双峰贯耳	Shuāng fēng guàn ěr	Strike to Ears with Both Fists	Mit den Fäusten auf die Ohren schlagen, Heißer Wind in den Ohren

**Teil 4**

<b>15</b>	转身左蹬脚 左下势独立	Zhuǎnshēn zuǒ dēngjiǎo Zuo Xià shì dúlì	Turn Body and Left Heel Kick Left Lower Body and Stand on One Leg	Umdrehen und Fersenstoß links Hinuntersteigen und auf einem Bein stehen, links (Die gehockte Peitsche (links))
<b>16</b>	16a. 下势 16b. 左金鸡 独立	Xià shì Zuo Jīn Jī Dú Lì	a) Single Whip Squatting Down, Snake Creeps Down b) Golden Rooster Stands on One Leg, Golden Bird Standing Alone	a) Die Schlange kriecht am Boden b) Der goldene Hahn steht auf einem Bein
<b>17</b>	右下势独立	Yòu Xià shì dúlì	Right Lower Body and Bird Stand on One Leg	Hinuntersteigen und auf einem Bein stehen, rechts (Die gehockte Peitsche (rechts)) a) Die Schlange kriecht am Boden b) Der goldene Hahn steht auf einem Bein
<b>18</b>	左右玉女穿梭	Yòuzuǒ yù nǚ chuānsuō	Shuttle Back and Forth, Fair Lady Works with Shuttles, (Walking Wood), Four Corners, (right & left)	Das Webschiffchen schleudern, rechts Das Webschiffchen schleudern, links (Die schöne Dame am Webstuhl rechts, links, Am Webstuhl arbeiten, die schöne Weberin am Webstuhl, Das Weberschiffchen schleudern)
<b>19</b>	海底针	Hǎidǐ zhēn	Needle at Sea Bottom	Die Nadel vom Meeresgrund holen
<b>20</b>	闪通臂	Shǎn tōng bì	Fan Through Back, Fan Penetrates Back	Arme wie Fächer ausbreiten
<b>21</b>	转身搬拦捶	Zhuǎnshēn bānlánchuí	Turn Body, Deflect, Parry, and Punch	Drehung, Abwehr, parieren und zustoßen (Faustschlag) / Drehen, blockieren, parieren und zustoßen
<b>22</b>	如封似闭	Rúfēng sìbì	Appears Closed, Withdraw and Push, as if Closing a Door	Verschließen, Fauststoß
<b>23</b>	十字手	Shízì shǒu	Cross hands	Wegdrücken und gegenhalten
<b>24</b>	收势	Shōushì	Closing	Hände kreuzen Beenden / Schluss

**Yangsheng Taijizhang 1  
(for heart and lungs)**

**Taiji Palm 1**

**Handform 1**

**第一段**

	<b>Di-Yi Duan</b>	<b>Section 1</b>
1	真人采气 zhēn rén cǎi qì	The Immortal Gathers Qi
2	托梁换柱 tuō liáng huàn zhù	Support the Beam to Change the Pillar
3	顺手牵羊 shùn shǒu qiān yáng	Smoothly Leading the Goat
4	掌推华山 zhǎng tuī huà shān	Palms Push Mount Hua
5	白马磨头 bái mǎ mò tóu	White Horse Turns Head
6	巧女纫针 - 右 qiǎo nǚ rèn zhēn	Skilful Maiden Threads the Needle - right
7	春风摆柳 chūn fēng bǎi liǔ	Willow Swaying in the Spring Breeze
8	苍鹰掐嗦 - 右 cāng yīng qiā sù	Goshawk Pinches the Bird's Crop - right
9	苍鹰掐嗦 - 左 cāng yīng qiā sù	Goshawk Pinches the Bird's Crop - left

**Abschnitt 1**

Der Weise sammelt das Qi
Den Firstbalken stützen, um die Säule auszutauschen
Die Schafe zwanglos auf die Wiese führen
Den Hua-Berg schieben
Das weiße Pferd reibt seinen Kopf
Das kluge Mädchen fädelt die Nadel ein
Der Frühlingswind streicht durch die Weidenbäume
Der Habicht packt die Kehle – rechts
Der Habicht packt die Kehle – links

**第二段**

	<b>Di-Er Duan</b>	<b>Section 2</b>
10	上工诊脉 - 右 shàng gōng zhěn mài	Taking the Pulse - right
11	卧龙藏身 - 右 wò lóng cáng shēn	Hidden Dragon Sleeps- right
12	顺风转舵 - 右 shùn fēng zhuǎn duò	The Boat Changing its Course - right
13	紫燕栖巢 zǐ yàn qī cháo	Purple Swallow Sits in Nest
14	喜鹊舒尾 xǐ què shū wěi	Magpie Stretching its Tail
15	罗汉安睡 luó hàn ān shuì	Sleeping Buddha
16	野马分鬃 yě mǎ fēn zōng	Wild Horse Parting its Mane
17	上工诊脉 - 左 shàng gōng zhěn mài	Taking the Pulse - left
18	卧龙藏身 - 左 wò lóng cáng shēn	Hidden Dragon Sleeps - left
19	顺风转舵 - 左 shùn fēng zhuǎn duò	The Boat Changing its Course - left
20	撩衣提袍 liāo yī tí páo	Lift Up the Battle-Coat
21	更鸡独立 gēng jī dú lì	Rooster Stands on One Leg

**Abschnitt 2**

Der erfahrene Doktor fühlt den Puls
Der Drache taucht ab und versteckt sich
Das Boot mit dem Winde drehen
Die Schwalbe hockt in ihrem Nest
Die Elster streckt ihren Schwanz aus
Der Buddha legt sich schlafen
Die Mähne des wilden Pferdes teilen
Der erfahrene Doktor fühlt den Puls – links
Der Drache taucht ab und versteckt sich – links
Das Boot mit dem Winde drehen – links
Das Gewand lüpfen
Der Hahn steht auf einem Bein

**第三段**

	<b>Di-San Duan</b>	<b>Section 3</b>
22	掩手挑帘 yǎn shǒu tiǎo lián	Hide the Hand and Push Open the Screen
23	孤雁出群 gū yàn chū qún	Lone Goose Leaves the Flock
24	二龙戏珠 èr lóng xì zhū	Two Dragons Play with a Pearl
25	昭君捕蝶 zhāo jūn bǔ dié	Gentleman Catching a Butterfly
26	母鸡护雏 mǔ jī hù chú	Mother Hen Protects Chicks
27	气息归元 qì xī guī yuán	Return Breath to the Source

**Abschnitt 3**

Den Vorhang zur Seite schieben
Eine einzelne Wildgans verlässt den Schwarm
Zwei Drachen spielen mit der Perle
Die Prinzessin fängt die Schmetterlinge
Die Henne beschützt ihre Küken mit den Flügeln
Qi zu Dantian sammeln (1 mal)

**第四段**

	<b>Di-Si Duan</b>	<b>Section 4</b>
28	开合拉气 kāi hé lā qì	Open & Close to Draw Qi
29	气息归元 qì xī guī yuán	Return Breath to the Source
30	宿鸟投林 sù niǎo tóu lín	Night Bird Goes to Woods
31	巧女纫针 - 左 qiǎo nǚ rèn zhēn	Skilful Maiden Threads the Needle - left

**Abschnitt 4**

Öffnen und schließen, dabei das Qi ziehen
Qi zu Dantian sammeln (1 mal)
Die Vögel lassen sich auf dem einen Baum nieder
Das kluge Mädchen fädelt die Nadel ein – links



32	春风摆柳	chūn fēng bǎi liǔ	Willow Swaying in the Spring Breeze	Der Frühlingswind streicht durch die Weidenbäume
33	苍鹰掐嗦 - 左	cāng yīng qiā sù	Goshawk Clutching the Bird's Crop	Der Habicht packt die Kehle (li)
34	迎风摆莲	yíng fēng bǎi lián	Facing the Wind Swing & Link	Der Lotus schwingt im Wind
35	顺手牵羊	shùn shǒu qiān yáng	Smoothly Leading the Goat	Die Schafe zwanglos auf die Wiese führen
36	推波助澜	tuī bō zhù lán	Push Wave Help Breakers	Die Wellen mit den Händen anschieben
37	马步单鞭	mǎ bù dān biān	Horse Stance & Single Whip	Auf dem Pferd sitzend die Peitsche schwingen
38	母鸡护雏	mǔ jī hù chū	Mother Hen Protects Chicks	Die Henne beschützt ihre Küken mit den Flügeln
39	采气归元	cǎi qì guī yuán	Return Qi to Source	Qi zu Dantian sammeln (3 mal)

**Yangsheng Taijizhang 2**  
(for spleen and kidneys)

**Taiji Palm 2**

**Handform 2**

**第一段**

		<b>Di-Yi Duan</b>
1	真人采气	Zhenren Caiqi
2	迎风掸尘	Yingfeng Danchen
3	托梁换柱	Tuoliang Huanzhu
4	金鸡独立	Jinji Duli
5	鹞子穿林	Yaozi Chuanlin
6	野马分鬃	Yema Fenzong
7	金鸡独立	Jinji Duli
8	仙人摘茄	Xianren Zhaiqie
9	金龙戏水	Jinlong Xishui

	<b>Section 1</b>
	The Immortal Gathers Qi
	Dusting Against the Wind
	Support the Beam to Change the Pillar
	Golden Rooster Stands on One Leg
	Sparrow Hawk Penetrates the Forest
	Part Wild Horse's Mane
	Golden Rooster Stands on One Leg
	Immortal Plucks Eggplant
	Golden Dragon Plays in Water

	<b>Abschnitt 1</b>
	Der Weise sammelt das Qi
	Gegen den Wind entstauben
	Den Balken stützen um die Säule zu tauschen
	Der goldene Hahn steht auf einem Bein
	Der Sperber fliegt in den Wald
	Des Wildpferdes Mähne teilen
	Der goldene Hahn steht auf einem Bein
	Der Weise erntet die Aubergine
	Goldener Drachen spielt im Wasser

**第二段**

		<b>Di-Er Duan</b>
10	螳螂捕食	Tanglang Bushi
11	神龙探海	Shenlong Tanhai
12	龙盘玉柱	Longpan Yuzhu
13	乌龙翻江	Wulong Fanjiang
14	虎卧凤巢	Huwo Fengchao
15	童子抱琴	Tongzi Baoqin
16	侧身锁原	Ceshen Suoyuan
17	喜鹊登枝	Xique Dengzhi
18	十字穿花	Shizi Chuanhua

	<b>Section 2</b>
	Mantis Catches Prey
	Magical Dragon Explores the Sea
	Dragon Coils Around Jade Pillar
	Black Dragon Crosses River
	Brave Phoenix Crouches in Nest
	Boy Holds Guitar
	Lock Source on Side / The original side lock
	Magpie Climbs Branch
	Thread Flowers on Cross

	<b>Abschnitt 2</b>
	Die Gottesanbeterin fängt die Beute
	Magischer Drachen erkundet den See
	Drachen windet sich um die Jadesäule
	Schwarzer Drachen überquert den Fluss
	Mutiger Phönix hockt im Nest
	der Junge hält die Zitter
	Die ursprüngliche Seite verschließen
	Die Elster erklimmt den Zweig
	Windende Blumen überkreuzen sich

**第三段**

		<b>Di-San Duan</b>
19	白虎坐洞	Baihu Zuodong
20	走马回身	Zouma Huishen
21	神龙探海	Shenlong Tanhai
22	龙盘玉柱	Longpan Yuzhu
23	乌龙翻江	Wulong Fanjiang
24	虎卧凤巢	Huwo Fengchao
25	童子抱琴	Tongzi Baoqin
26	侧身锁原	Ceshen Suoyuan
27	喜鹊登枝	Xique Dengzhi
28	闭门推月	Bimen Tuiyue

	<b>Section 3</b>
	White Tiger Sits in Cave
	Galloping Horse Turns Round
	Magical Dragon Explores the Sea
	Dragon Coils Around Jade Pillar
	Black Dragon Crosses River
	Brave Phoenix Crouches in Nest
	Boy Holds Guitar
	Lock Source on Side
	Magpie Climbs Branch
	Close the Door and Push the Moon

	<b>Abschnitt 3</b>
	Der weisse Tiger sitzt in der Höhle
	Das galloppierende Pferd wendet
	Magischer Drachen erkundet den See
	Drachen windet sich um die Jadesäule
	Schwarzer Drachen überquert den Fluss
	Mutiger Phönix hockt im Nest
	der Junge hält die Zitter
	Die ursprüngliche Seite verschließen
	Die Elster erklimmt den Zweig
	Die Türe schließen und den Mond schieben

**第四段**

**Di-Si Duan**

**Section 4**

**Abschnitt 4**

29	游鱼摆尾	Youyu Baiwei	Swimming Fish Flaps Its Tail	Der schwimmende Fisch schlägt die Schwanzflosse
30	推山填海	Tuishan Tianhai	Push the Mountain & Fill the Sea	Den Berg schieben und den See füllen
31	连珠飞脚	Lianzhu Feijiao	String of Pearls Flies to the Foot	Die Perlenkette fliegt zu dem Fuß
32	顺风扫莲	Shunfeng Saolian	Lotus Swaying in the Wind	Lotusblumen schwingen im Wind
33	苍鹰招唳	Cangying Qiasu	Goshawk device at once	Der Hühnerhabicht schlägt plötzlich zu
34	神龟服气	Shengui Fuqi	Spirit Turtle Cultivates Qi	Die weise Schildkröte bewahrt das Qi
35	气行劳宫	Qixing Laogong	Circulate Qi Through Laogong	Das Qi durch Laogong zirkulieren
36	龙盘海底	Longpan Haidi	Dragon Coils on Sea Bottom	Drachen windet sich auf den Meeresgrund
37	嫦娥舒袖	Chang'e Shuxiu	Moon Goddess Extends Sleeve	Die Mondgöttin breitet den Ärmel aus
38	劳宫采气	Laogong Caiqi	Gather Qi in Laogong	Qi in Laogong bewahren
39	采气归元	Caiqi Guiyuan	Return Qi to Source	Qi zurück zum Ursprung führen

**Yangsheng Taijizhang 3 (for liver)**  
**Yangsheng Taijizhang 3**

**Taiji Palm 3**

**Handform 3**

**第一段**

1	真人采气	Zhenren Caiqi
2	清水穿鱼	Qingshui Chuanyu
3	上工诊脉	Shanggong Zhenmai
4	碧海藏龙	Bihai Canglong
5	黄蜂出洞	Huangfeng Chudong
6	脱铐开枷	Tuokao Kaijia
7	蛟龙翻浪	Jiaolong Fanlang
8	鸾凤栖梧	Luanfeng Qiwu
9	腊梅迎春	Lamei Yingchun
10	寒鸡独立	Hanjì Duli

**Di-Yi Duan**

**Section 1**

The Immortal Gathers Qi
Fish Swims Through Clear Water
Taking the Pulse
Dragon Hides in the Blue Sea
Wasp Leaves Nest
Remove Handcuff and Stocks / To take off the cuff opening cangue
Storm Dragon Creates Waves
Phoenix Perches on Wutong Tree
Plum Blossoms Greet the Spring / Wintersweet chun
Rooster Stands on One Leg in Winter

**Abschnitt 1**

Der Weise sammelt das Qi
Der Fisch schwimmt durch das klare Wasser
Den Puls fühlen
Der Drachen versteckt sich im blauen See
Die Wespe verlässt das Nest
Die Handschellen und den Schandkragen entfernen
Der Sturmdrachen erzeugt die Wellen
Der Phönix sitzt auf dem Wutong Baum
Die Winterblüte des Jasmin
Der kalte Hahn steht auf einem Bein (im Winter)

**第二段**

11	浪里行舟	Langli Xingzhou
12	野马分鬃	Yema Fenzong
13	烈鸟啄食	Lieniao Zhuoshi
14	烈马翻蹄	Liema Fanti
15	青龙潜海	Qinglong Qianhai
16	金丝纏腕	Jinsi Chanwan
17	行云流水	Xingyun Liushui
18	黄蜂出洞	Huangfeng Chudong

**Di-Er Duan**

**Section 2**

Row a Boat Through Waves
Part Wild Horses Mane
Woodpecker Pecks the Tree
Spirited Horse Kicks
Black Dragon Hides in the Sea
Golden Thread Wraps Round Wrist
Moving Clouds & Flowing Water
Wasp Leaves Nest

**Abschnitt 2**

Ein Boot durch die Wellen rudern
Die Mähne des wilden Pferdes teilen
Der Specht pickt den Baum
Das Pferd tritt mit den Hufen
Der schwarze Drachen versteckt sich im See
Goldene Kordel winden sich um die Hüfte
Treibende Wolken und fließendes Wasser
Die Wespe verlässt das Nest

**第三段**

19	旭日东升	Xuri Dongsheng
20	鹰击长空	Yingji Changkong
21	腾蛟起凤	Tengjiao Qifeng
22	大鹏展翅	Dapeng Zhanchi
23	烈鸟啄食	Lieniao Zhuoshi
24	碧海藏龙	Bihai Canglong
25	云压青松	Yunya Qingsong
26	金针指南	Jinzhen Zhinan
27	灵龟服气	Linggui Fuqi
28	野马分鬃	Yema Fenzong

**Di-San Duan**

**Section 3**

The Sun Rising in the East
Eagle Strikes from the Sky
Prancing Dragon and Phoenix
A great hawk spreads its wings.
Woodpecker Pecks the Tree
Dragon Hides in the Blue Sea
Clouds Over Pine Trees
Golden Needle Points South
Magic Turtle Cultivates Qi
Part Wild Horses Mane

**Abschnitt 3**

Die Sonne geht im Osten auf
Der Adler schlägt aus dem Himmel zu
Tänzelnder Drachen und Phönix
Ein großer Falke breitet seine Flügel aus
Der Specht pickt den Baum
Der schwarze Drachen versteckt sich im See
Wolken über die Pinienbäume
Goldene Nadeln zeigen nach Süden
Die weise Schildkröte bewahrt das Qi
Die Mähne des wilden Pferdes teilen

**第四段**

29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36

烈鸟啄食  
烈马翻蹄  
青龙潜海  
金丝纏腕  
行云流水  
马步单鞭  
羽翼护雏  
采气归元

**Di-Si Duan**

Lieniao Zhuoshi  
Liema Fanti  
Qinglong Qianhai  
Jinsi Chanwan  
Xingyun Liushui  
Mabu Danbian  
Yuyi Huchu  
Caiqi Guiyuan

**Section 4**

Woodpecker Pecks the Tree  
Spirited Horse Kicks  
Black Dragon Hides in the Sea  
Golden Thread Wraps Round Wrist  
Moving Clouds & Flowing Water  
Single Whip in Horse Step  
Wings Protect Chicks  
Return Qi to Source

**Abschnitt 4**

Der Specht pickt den Baum  
Das Pferd tritt mit den Hufen  
Der schwarze Drachen versteckt sich im See  
Goldenes Band windet sich im die Hüfte  
Treibende Wolken und fließendes Wasser  
Einzelne Peitsche im Pferdestand (Mabu)  
Flügel behüten das Küken  
Das Qi zum Ursprung führen

TAIJI-SCHWERT ZUR LEBENSPFLEGE (1)

第一段 (Section One, Abschnitt Eins)

	中文 Chinesisch	Pinyin	Englisch	Deutsch
1	神童指路	Shen tong zhi lu	A child points the way	Das Wunderkind weist den Weg
2	矫然立鹤	Jiao ran li he	A crane stand straight	Der Kranich steht aufrecht
3	漫步云程	Man bu yun cheng	Walk on a cloud street	Auf einer Straße aus Wolken spazieren
4	回首迎春	Hui shou ying chun	Turn the head to greet the spring	Den Kopf drehen, um den Frühling zu begrüßen
5	金鸡叩首	Jin ji kou shou	A golden cock bows his head	Der goldene Hahn verbeugt sich
6	拨云见日	Bo yun jian ri	Disperse the clouds and the sun appears	Die Wolken zerteilen und die Sonne scheinen lassen
7	绞雾观星	Jiao wu guan xing	Disperse the fog to observe the stars	Den Nebel vertreiben und die Sterne beobachten
8	天竹吐翠	Tian zhu tu cui	A bamboo grows straight to heaven	Der Bambus wächst gerade in den Himmel
9	祥云飞驾	Xiang yun fei jia	Floating on auspicious clouds	Auf glückverheißenden Wolken schweben

第二段 (Section Two, Abschnitt Zwei)

10	秀水绕门	Xiu shui rao men	A stream flows around the door	Ein Sprudel fließt um die Tür herum
11	紫薇栖凤	Zi wei xi feng	A phoenix lands on the emperor's palace	Ein Phönix landet auf dem Kaiserhof
12	红梅点雪	Hong mei dian xue	The blossoms of plum trees greet the snowfall	Die Pflaumenblüten begrüßen den Schneefall
13	梅蕊冲寒	Mei rui chong han	The plum trees blossom in winter	Die Pflaumen blühen im Winter
14	蒲剑斩邪	Pu jian zhan xie	Driving away the evil with the sword	Mit dem Schwert alle Bösartigkeit vertreiben
15	祥云捧日	Xiang yun peng ri	The auspicious clouds carry the sun	Die günstigen Wolken tragen die Sonne

第三段 (Section Three, Abschnitt Drei)

16	梅窗引月	Mei chuang yin yue	The moonshine lights the window through The blossom of the plum trees	Der Mond scheint durch die Pflaumenblüten Ins Fenster
17	麻姑献寿	Ma gu xian shou	Magu greets the longevity	Magu wünscht ein langes Leben
18	春燕剪柳	Chun yan jian liu	A swallow flies through a willow	Eine Schwalbe fliegt durch den Weidenbaum
19	平步青云	Ping bu qing yun	Step on clouds	Auf Wolken spazieren
20	金龙戏水	Jin long xi shui	The golden dragon plays in the water	Der goldene Drache spielt im Wasser
21	天开云雾	Tian kai yun wu	The heaven appears through the clouds	Der Himmel bricht durch die Wolken
22	蓬岛盘进	Peng dao pan jin	Walk around on the island Penglai	Auf der Insel Penglai spazieren gehen
23	一飞冲天	Yi fei chong tian	A bird is shooting up to heaven	Ein Vogel steigt in den Himmel
24	麒麟回首	Qi lin hui shou	Qilin turns its head	Der Qilin dreht seinen Kopf

第四段 (Section Four, Abschnitt Vier)

25	松鹤舞凤	Song he wu feng	The crane and the phoenix dance under a pine tree	Kranich und Phönix tanzen um einen Kieferbaum
26	彩云追月	Cai yun zhui yue	Rosy clouds float around the moon	Bunte Wolken schweben um den Mond
27	鱼跃龙门	Yu yao long men	The fish jumps over the dragon gate	Fische springen über das Drachentor
28	凤凰点头	Feng huang dian tou	A phoenix bows his head	Der Phönix verbeugt sich
29	吴刚伐桂	Wu gang fa gui	Wugang cuts the laurel tree on the moon	Wugang fällt den Lorbeer Baum auf dem Mond
30	怀中抱月	Huai zhong bao yue	Hold the moon in the arms	Den Mond mit Armen umschließen
31	星拱北辰	Xing gong bei chen	The stars surround the North star	Die Sterne umschwärmen den Nordstern
32	矫然立鹤	Jiao ran li he	A crane stand straight	Ein Kranich steht aufgerichtet
33	紫气归脐	Zi qi gui qi	Collect Qi into the source	Das Qi im Ursprung sammeln

# 养生太极刀

# Yangsheng Taiji Sabre 1

# Säbelform 1

## Beginn

### 第一段 Abschnitt 1

		Pinyin	Englisch	Deutsch	
1	神童指路	shén tóng zhǐ lù	a fairy boy is pointing out the load	Das Wunderknabe weist den Weg	
2	鹤立鸡群	hè lì jī qún	stand out in the crowd	Der Kranich ragt aus der Menge hervor	Kranich aufrecht stehen Hahn Gruppe
3	云程发轫	yún chéng fā rèn	YunCheng began		Wolke Regel senden Bremse
4	凤栖宫阙	fèng qī gōng què	Chicken in the imperial palace habitat	Der Phönix bewohnt das Schloss	Der Phönix bewohnt das Schloss
5	鲲鹏展翅	kūn péng zhǎn chì	the huge bird was flying highly (Kun Peng Zhan Chi)	Der große Vogel fliegt hoch	Vogel flattern
6	锦鸡独立	jǐn jī dú lì	posing as a pheasant standing on one foot	Goldfasan steht auf einem Bein	Goldfasan steht auf einem Bein
7	斋马清风	zhāi mǎ qīng fēng	Zhai horse wind	ein treues Pferd wie eine frische Wind	
8	祥光环树	xiáng guāng huán shù	Aura of auspicious tree	die Aura des günstigen Baumes	
9	瑞气绕兰	ruì qì rào lán	To turn around the orchid	Um die orchidee umzudrehen	
10	青龙出水	qīng lóng chū shuǐ	Black Dragon Comes out of Water	Schwarzer Drachen steigt aus dem Wasser	
11	虎踞春山	hǔ jù chūn shān	Rests hills	Tiger hocken im Frühling am Berg	Tiger hocken Frühling Berg

### 第二段 Abschnitt 2

12	猛虎出洞	měng hǔ chū dòng	The tiger out of the hole	Wilder Tiger kommt aus der Höhle	Wilder Tiger kommt aus Höhle
13	关公撩袍	guān gōng liāo páo	The duke guan liao robe	Guan Gong hebt die Robe	
14	青龙出水	qīng lóng chū shuǐ	Black Dragon Comes out of Water	Schwarzer Drachen steigt aus dem Wasser	
15	紫薇栖凤	zǐ wēi qī fèng	Crape myrtle live chicken	Krebs Myrte wohnt im Huhn	
16	流星赶月	liú xīng gǎn yuè		Die Sternschnuppe vertreibt den Mond	
17	野马跳涧	yě mǎ tiào jiàn	Wild horse jumped a ravine	Wildpferd springt über Bergbach	Wildpferd springt über Bergbach
18	碧海藏龙	bì hǎi cáng lóng	The big hidden dragon	Blaues Meer verbirgt Drachen	Blaues Meer verbirgt Drachen



第三段 Abschnitt 3

19	竹影横窗	zhú yǐng héng chuāng	Do cross window	Bambus Schatten über dem Fenster	Bambus Schatten über dem Fenster
20	苍松屹立	cāng sōng yì lì	Pines standing	Gerade stehen wie eine Kiefer	Gerade stehen wie eine Kiefer
21	走马回身	zǒu mǎ huí shēn	Cook's around look one way and row another ; sell the dummy ;	Trabendes Pferd wendet seinen Körper	Trabendes Pferd wendet seinen Körper
22	声东击西	shēng dōng jī xī	Make a feint to somewhere and Attack in another place	Finte im Osten, Angriff im Westen	Finte im Osten, Angriff im Westen
23	提袍献酒	tí páo xiàn jiǔ	Mention robe libation	Tragen Abendrobe offerieren Alkohol	Tragen Abendrobe offerieren Alkohol
24	蒲剑斩邪	pú jiàn zhǎn xié	PuJian chop evil	Schilfgras mit dem Schwert Ruchlos abschneiden	Schilfgras Schwert abhacken dämonisch

第四段 Abschnitt 4

25	拨云瞻日	bō yún zhān rì	push off the clouds to reveal the sun	Wolken vertreiben um die Sonne hervorzubringen	
26	撩袍舒袖	liāo páo shū xiù	Liao robe shu sleeve	Hochhalten Abendkleid Entfalten Ärmel	Hochhalten Abendkleid Entfalten Ärmel
27	凤凰点头	fèng huáng diǎn tóu	phoenix nodding its head	Phönix nickte den Kopf	
28	斑虎藏爪	bān hǔ cáng zhǎo	Spot hidden tiger claw	Flecken verbergen die Tigerklaue	Tiger verbergen Klaue
29	青狮欲奔	qīng shī yù bēn	Blue lion to rush	Blauer Löwe will fliehen	Blauer Löwe will fliehen
30	蛟龙得水	jiāo lóng dé shuǐ	be happy like a dragon in water	Glücklich sein wie ein Drache im Wasser	
31	鹤立鸡群	hè lì jī qún	stand out in the crowd	Aus der Menge hervorragen	
32	气息归元	qì xī guī yuán	Breath to yuan	Atem zu Yuan	Atem zu Yuan
	<b>Ende</b> 紫气归脐	收势 shōu shì zǐ qì guī qí	Cool down eternal qi gathers and returns to ones navel	Das Qi im Ursprung sammeln	Das Qi im Ursprung sammeln

# 养生太极单扇

# Yangsheng Taiji Fan 1

# Fächerform 1

## Beginn

### 第一段 Abschnitt 1

		Pinyin	Englisch	Deutsch
1	神童指路	shén tóng zhǐ lù	a fairy boy is pointing out the load	Das Wunderknabe weist den Weg
2	矫然立鹤	jiǎo rán lì hè	a crane stands full of energy	Ein Kranich steht aufrecht
3	展望前程	zhǎn wàng qián chéng	look to the future	In die Zukunft vorausschauen
4	雁落平沙	yàn luò píng shā	a swallow lands to a slice of flat sand	Die Schwalbe landet auf den flachen Sand
5	金鸡食米	jīn jī shí mǐ	a golden chicken eats the rice	Der goldene Hahn pickt den Reis
6	鸾凤舒翼	luán fèng shū yì	a phoenix spreads its wings	Der Phönix breitet die Flügel aus
7	紫燕抛剪	zǐ yàn pāo jiǎn	a swallow is flying with its tail like scissors	Eine Schwalbe fliegt mit dem Schwanz wie eine Schere
8	蛟龙卧潭	jiāo lóng wò tán	a dragon lies in a pool	Der Drache liegt im Wasserloch
9	鲁阳挥戈	lǔ yáng huī gē	a general waves his weapon	Lu Yang schwingt die Waffe (Hellebarde)
10	拨云见日	bō yún jiàn rì	dispel the clouds and see the sun	Wolken vertreiben und die Sonne sehen

### 第二段 Abschnitt 2

11	迎风挥扇	yíng fēng huī shàn	waving the fan towards the wind	Die Fächer in den Wind schwingen
12	流星赶月	liú xīng gǎn yuè	move quickly like the meteor chases the moon	Schnell bewegen wie die Sternschnuppe den Mond verfolgt
13	走马回身	zǒu mǎ huí shēn	a walking horse turns round	Das trabende Pferd wendet seinen Körper
14	进步连环	jìn bù lián huán	go forward step by step	Schritt für Schritt vorwärts gehen
15	彩云罩顶	cǎi yún zhào dǐng	colorful clouds shine the top	Buntgefärbte Wolken scheinen über den Hügel
16	古月沉江	gǔ yuè chén jiāng	a dim moon is sinking into the river	Der blasse Mond versinkt im Fluß
17	昭君捕蝶	zhāo jūn bǔ dié	a beauty is catching a butterfly	Die Prinzessin fängt die Schmetterlinge
18	独立寒秋	dú lì hán qiū	stand in the cold autumn alone	Alleine im kalten Herbst stehen
19	枯树生花	kū shù shēng huā	a flower grows from a withered tree	Die Blume wächst aus dem verwitternden Baum

### 第三段 Abschnitt 3

20	金鸡颌首	jīn jī hàn shǒu	a golden chicken nods	Der goldene Hahn hebt den Kopf
21	青龙卷尾	qīng lóng juǎn wěi	a dragon rolls its tail	Der Drache rollt den Schwanz ein
22	斋马清风	zhāi mǎ qīng fēng	a religious horse like a refreshing breeze	Ein treues Pferd wie eine frische Briesse
23	指点迷津	zhǐ diǎn mí jīn	point out the right way to someone when he goes astray	Dem Verirrten den Weg durch die Furt zeigen
24	龙骧虎步	lóng xiāng hǔ bù	raise one's head like a dragon and walk like a tiger	Den Kopf heben wie ein Drache und Schreiten wie ein Tig
25	天边挂月	tiān biān guà yuè	a moon is hanging at the edge of sky	Der Mond hängt in der Ecke des Himmels
26	梅雪争辉	méi xuě zhēng huī	shine like plum blossom and snow	Glänzen wie Pflaumenblüten und Schnee
27	月影横窗	yuè yǐng héng chuāng	the shadow of the moon is just out of the window	Der Schatten des Mondes ist nur aus dem Fenster
28	麒麟翻浪	qí lín fān làng	Kylin rolls the wave	Qilin rollt die Brandung

### 第四段 Abschnitt 4

29	月临天宇	yuè lín tiān yǔ	the moon arises in the sky	Der Mond erscheint am Himmel
30	孔雀爱尾	kǒng què ài wěi	a peacock loves its tail	Der Pfau liebt seine Schwanzfedern
31	孔雀开屏	kǒng què kāi píng	a peacock spreads its tail	Der Pfau öffnet seine Schirm
32	扇韵生花	shàn yùn shēng huā	charm of the fan likes the flower	Die Anmut des Fächers mag die Blume
33	清风穿堂	qīng fēng chuān táng	refreshing wind passes through the hall	Der frische Wind durchquert die Halle
34	马跃檀溪	mǎ yuè tán xī	a horse jumps over a ditch	Das Pferd springt über den Bach Tan
35	金童提炉	jīn tóng tí lú	a fairy boy carries a stove	Das goldene Kind trägt den Herd
36	矫然立鹤	jiǎo rán lì hè	a crane stands full of energy	Der Kranich steht aufrecht
	<b>Ende</b>	收势 shōu shì		
	紫气归脐	zǐ qì guī qí		Das Qi im Ursprung sammeln

## 108 er Form – Yang Stil

Hinweis: Die 108er Form ist mit aufgeführt, da sie die Grundlage zur 24er Form bildet.

### Yang style Tai Chi 108 form (part 1)

1	起式	Qi Shi	Beginning	Eröffnung, Beginn
2	左棚	Zuo Peng	Ward-off (Left)	Block links
3	拦雀尾	Lan Que Wei	Grasp the sparrow's tail	Den Vogel am Schwanz fassen
4	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
5	提手上势	Ti Shou Shang Shi	Step up to raise hands (also Raise Hands and Step Forward)	Die Hände heben
6	白鹤凉翅	Bai He Liang Chi	White Crane spreads its wings	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
7	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee and push	Knie streifen links
8	手挥琵琶	Shou Hui Pi Pa	Hand strums the lute (play the pipa)	Pipa spielen
9	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee and push	Knie streifen links
10	右搂膝拗步	You Lou Xi Ao Bu	Brush right knee push	Knie streifen rechts
11	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee push	Knie streifen links
12	手挥琵琶	Shou Hui Pi Pa	Hand strums the lute (pipa)	Pipa spielen
13	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee push (left)	Knie streifen links
14	进步搬拦捶	Jin Bu Ban Lan Chui	Twist, deflect, step, parry and punch (also Step Forward, Parry Block and Punch)	Schritt vor, abwehren und schlagen (Fauststoß)
15	如封似闭	Ru Feng Si Bi	Apparent close up	Arme streifen und stoßen
16	十字手	Shi Zi Shou	Cross hands	Hände kreuzen

### Yang style Tai Chi 108 form (part 2)

17	抱虎归山	Bao Hu Gui Shan	Embrace the Tiger and Return to Mountain (also Carry the tiger to the mountain)	Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren
18	拦雀尾	Lan Que Wei	Grasp the sparrow's tail	Den Vogel am Schwanz fassen
19	肘底捶	Zhou Di Chui	Fist under elbow	Faust unterm Ellbogen
20	右倒撵猴	You Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (right)	Schritt zurück und den Affen abwehren rechts
21	左倒撵猴	Zuo Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (left)	Schritt zurück und den Affen abwehren links
22	右倒撵猴	You Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (right)	Schritt zurück und den Affen abwehren rechts
23	左倒撵猴	Zuo Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (left)	Schritt zurück und den Affen abwehren links
24	右倒撵猴	You Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey(right)	Schritt zurück und den Affen abwehren rechts
25	斜飞式	Xie Fei Shi	Oblique/Diagonal flying	Diagonales Fliegen
26	提手上势	Ti Shou Shang Shi	Step up to raise hands	Hände heben
27	白鹤凉翅	Bai He Liang Chi	White Crane spreads its wings	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
28	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee and push	Knie streifen links
29	海底针	Hai Di Zhen	Needle to the bottom of the sea	Die Nadel auf dem Meeresboden

30	扇通背	Shan Tong Bei	Fan through the back	Die Arme zum Fächer ausbreiten
31	转身撇身捶	Zhuan Shen Pie Shen Chui	Turn Body and Chop with Fist	Den Körper drehen, Faustrückschlag rechts und Push mit links
32	进步搬拦捶	Jin Bu Ban Lan Chui	Twist, deflect, step, parry, punch	Schritt vor, abwehren und schlagen (Fauststoß)
33	拦雀尾	Lan Que Wei	Grasp the sparrow's tail	Den Vogel am Schwanz fassen
34	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
35	云手	Zuo You Yun Shou	Cloud hands (several times)	Wolkenhände
36	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
37	高探马	Gao Tan Ma	High pat on horse	Hoher Schlag aufs Pferd
38	右分脚	You Fen Jiao	Parting/separation kick (right)	Trennen und Kick rechts
39	左分脚	Zuo Fen Jiao	Parting/separation kick (left)	Trennen und Kick links
40	转身左蹬脚	Zhuan Shen Zuo Deng Jiao	Turn and kick with left heel	Drehen und Tritt mit der linken Ferse
41	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee and push	Linkes Knie streifen und rechts stoßen
42	右搂膝拗步	You Lou Xi Ao Bu	Brush right knee push	Knie streifen rechts
43	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee	Linkes Knie streifen
44	进步栽捶	Jin Bu Zai Chui	Step up, Punch Down	Schritt und Hammerschlag
45	转身撇身捶	Zhuan Shen Pie Shen Chui	Turn Body and Chop with Fist	Den Körper drehen, Faustrückschlag rechts und Push mit links
46	进步搬拦捶	Jin Bu Ban Lan Chui	Twist, deflect, step, parry and punch	Schritt vor, abwehren und schlagen (Fauststoß)
47	右蹬脚	You Deng Jiao	Right heel kick	Tritt mit der rechten Ferse
48	左打虎式	Zuo Da Hu Shi	Hit/strike tiger (left)	Den Tiger schlagen links
49	右打虎式	You Da Hu Shi	Hit/strike tiger (right)	Den Tiger schlagen rechts
50	回身右蹬脚	Hui Shen You Deng Jiao	Turn Body and Right Heel Kick	Linker Arm wehrt ab und Tritt mit der rechten Ferse
51	双峰灌耳	Shuang Feng Guan Er	Twin Fists Strike Opponents Ears	Auf die Ohren schlagen
52	左蹬脚	Zuo Deng Jiao	Left heel kick	Tritt mit der linken Ferse
53	转身右蹬脚	Zhuan Shen You Deng Jiao	Spin and kick with right heel	Drehen und Tritt mit der rechten Ferse
54	进步搬拦捶	Jin Bu Ban Lan Chui	Twist, deflect, step, parry, punch	Schritt vor, abwehren und schlagen (Fauststoß)
55	如封似闭	Ru Feng Si Bi	Apparent close up	Arme streifen und stoßen
56	十字手	Shi Zi Shou	Cross hands	Hände kreuzen

### Yang style Tai Chi 108 form (part 3)

57	抱虎归山	Bao Hu Gui Shan	Embrace the Tiger and Return to Mountain (also Carry the tiger to the mountain)	Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren
58	斜单鞭	Xie Dan Bian	Oblique/diagonal single whip	Diagonale Peitsche
59	右野马分鬃	You Ye Ma Fen Zong	Parting Wild Horse's Mane, Right	Die Mähne des Wildpferds teilen (rechts)
60	左野马分鬃	Zuo Ye Ma Fen Zong	Parting Wild Horse's Mane, Left	Die Mähne des Wildpferds teilen (links)
61	右野马分鬃	You Ye Ma Fen Zong	Parting Wild Horse's Mane, Right	Die Mähne des Wildpferds teilen (rechts)
62	左野马分鬃	Zuo Ye Ma Fen Zong	Parting Wild Horse's Mane, Left	Die Mähne des Wildpferds teilen (links)
63	右野马分鬃	You Ye Ma Fen Zong	Parting Wild Horse's Mane, Right	Die Mähne des Wildpferds teilen (rechts)
64	左棚	Zuo Peng	Ward-off (Left)	Block links
65	拦雀尾	Lan Que Wei	Grasp the sparrow's tail	Den Vogel am Schwanz fassen

66	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
67	玉女穿梭	Yu Nu Chuan Suo	Fair Lady works at shuttles (also Jade maiden weaves shuttles (left))	Die Schöne Dame am Webstuhl links
68	玉女穿梭	Yu Nu Chuan Suo	Fair Lady works at shuttles (also Jade maiden weaves shuttles (right))	Die Schöne Dame am Webstuhl rechts
69	玉女穿梭	Yu Nu Chuan Suo	Fair Lady works at shuttles (also Jade maiden weaves shuttles (left))	Die Schöne Dame am Webstuhl links
70	玉女穿梭	Yu Nu Chuan Suo	Fair Lady works at shuttles (also Jade maiden weaves shuttles (right))	Die Schöne Dame am Webstuhl rechts
71	左棚	Zuo Peng	Ward-off (Left)	Block links
72	拦雀尾	Lan Que Wei	Grasp the sparrow's tail (right)	Den Vogel am Schwanz fassen
73	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
74	云手	Zuo You Yun Shou	Cloud hands (several times)	Wolkenhände
75	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
76	下势	Xia Shi	Snake creeps down	Die Schlange kriecht am Boden
77	左金鸡独立	Zuo Jin Ji Du Li	Golden Rooster stands on left leg	Der goldene Hahn steht auf einem Bein (links)
78	右金鸡独立	You Jin Ji Du Li	Golden Rooster stands on right leg	Der goldene Hahn steht auf einem Bein (rechts)
79	右倒撵猴	Zuo Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (right)	Schritt zurück und den Affen abwehren rechts
80	左倒撵猴	You Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (left)	Schritt zurück und den Affen abwehren links
81	右倒撵猴	Zuo Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (right)	Schritt zurück und den Affen abwehren rechts
82	左倒撵猴	You Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (left)	Schritt zurück und den Affen abwehren links
83	右倒撵猴	Zuo Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey(right)	Schritt zurück und den Affen abwehren rechts
84	斜飞式	Xie Fei Shi	Oblique/Diagonal flying	Diagonales Fliegen
85	提手上势	Ti Shou Shang Shi	Step up to raise hands	Hände heben
86	白鹤凉翅	Bai He Liang Chi	White Crane spreads its wings	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
87	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee and push	Linkes Knie streifen und rechts stoßen
88	海底针	Hai Di Zhen	Needle to the bottom of the sea	Die Nadel auf dem Meeresboden
89	扇通背	Shan Tong Bei	Fan through the back	Die Arme zum Fächer ausbreiten
90	转身白蛇吐信	Zhuan Shen Bai She Tu Xin	Turn Body and White Snake Spits Out Tongue	Drehung und die weiße Schlange zeigt ihre Zunge
91	进步搬拦捶	Jin Bu Ban Lan Chui	Twist, deflect, step, parry, punch	Schritt vor, abwehren und schlagen (Fauststoß)
92	拦雀尾	Lan Que Wei	Grasp the sparrow's tail	Den Vogel am Schwanz fassen
93	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
94	云手	Zuo You Yun Shou	Cloud hands (several times)	Wolkenhände
95	高探马	Gao Tan Ma	High pat on horse	Hoher Schlag aufs Pferd
96	穿掌	Chuan Zhang	Palm Thrust	Fingerstich
97	十字腿	Shi Zi Tui	Cross leg kick	Beine kreuzen
98	进步指裆捶	Jin Bu Zhi Dang Chui	Step forward and punch groin	Schritt vor und Schlag in die Leistengegend
99	上步拦雀尾	Shang Bu Lan Que Wei	Walking/Step Forward and Grasp the sparrow's tail	Schritt vor und den Vogel am Schwanz fassen
100	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
101	下势	Xia Shi	Snake creeps down	Die Schlange kriecht am Boden
102	上步七星	Shang Bu Qi Xing	Step up to form the seven stars	Schritt vor und Stoß zu den sieben Sternen

103	退步跨虎	Tui Bu Kua Hu	Sit/Step back to ride the tiger	Schritt zurück und den Tiger reiten
104	转身摆莲	Zhuan Shen Bai Lian	Turn body and swing over lotus	Über den Lotus streifen
105	弯弓射虎	Wan Gong She Hu	Draw the bow to shoot the tiger	Den Bogen spannen und auf den Tiger zielen
106	进步搬拦捶	Jin Bu Ban Lan Chui	Twist, deflect, step, parry, punch	Schritt vor, abwehren und schlagen (Fauststoß)
107	如封似闭	Ru Feng Si Bi	Apparent close & counter with push	Arme streifen und stoßen
108	十字手	Shi Zi Shou	Cross hands	Hände kreuzen

## 导引养生功

## Daoyin Yangsheng Gong

## Übersicht

### 基础功法类

- 1 宁神练意调心功
- 2 导气令和调息功
- 3 引体令柔十三式
- 4 养血补气益寿功

### 对症功法类

- 1 舒心平血功 - 心血管
- 2 益气养肺功 - 呼吸系统
- 3 和胃健脾功 - 消化系统
- 4 育真补元功 - 生殖、泌尿系统
- 5 舒肝利胆功 - 循环系统
- 6 疏筋壮骨功 - 运动系统
- 7 醒脑宁神功 - 神经系统
- 8 明目还视功 - 眼部
- 9 坐势聪耳功 - 耳部
- 10 九九还童功 - 抗衰老、延年益寿
- 11 四十九式经络动功 - 疑难症
- 12 导引保健功 - 综合保健

### 养生器械类

- 1 养生太极剑 (长、短袍)
- 2 养生太极刀
- 3 养生太极单扇、双扇
- 4 养生太极棒

### 养生太极掌类

- 1 第一套: 强心益肺太极掌
- 2 第二套: 滋肾补脾太极掌
- 3 第三套: 舒肝利胆太极掌

### Basic

- Nerve Calming, Thought Training, Mind Regulating Method  
Qi Harmonising, Breathing Regulating Method  
13 Steps Body Stretching Exercise  
Blood Nourishing, Qi Replenishing, Longevity Enhancing Method

### System/Disease targeting exercises

- Shuxin Pingxue Gong - Cardiovascular System  
Yiqi Yangfei Gong - Respiratory System  
Hewei Jianpi Gong - Digestive System  
Yuzhen Buyuan Gong - Reproductive & Urinary Systems  
Shugan Lidan Gong - Liver & Gall Bladder  
Shujin Zhuanggu Gong - Skeletal & Muscular Systems  
Xingnao Ningshen Gong - Nervous Systems  
Mingmu Huanshi Gong - Eyes  
Sitting Conger Gong - Ears  
Jiujiu Huantong Gong - Anti Senility  
49 Steps Jingluo Dong Gong - Complicated Diseases such as Cancer  
Daoyin Baojian Gong - General Health

### Yangsheng Routines with use of Apparatus

- Yangsheng Taiji Sword (Short or Long Tassel)  
Yangsheng Taiji Sabre  
Yangsheng Taiji Fan (Single Fan or Twin Fans)  
Yangsheng Taiji Baton

### Yangsheng Taiji Palm Routines

- Yangsheng Taiji Palm 1 - Heart & Lungs  
Yangsheng Taiji Palm 2 - Kidneys & Spleen  
Yangsheng Taiji Palm 3 - Liver & Gall Bladder

### Grundstufe

- Regulation des Geistes  
Regulation der Atmung  
13 Regulationen  
Das Innere Nähren

### Organformen

- Herzformen  
Lungenformen  
Milzformen  
Nierenformen  
Leberformen  
Knochen-Sehnenformen  
Nervenform  
Augenform  
Ohrenform  
Anti-Senilitätsform  
49 Leitbahnenformen  
Gesundheitsformen

### Waffenformen

- Schwertformen  
Säbelformen  
Fächerformen  
Stockformen

### Handformen

- Handform 1  
Handform 2  
Handform 3



## Das Gedicht

	中文 Chinesisch	Pinyin	Deutsch (Version 1)
一	1 夜阑人静万虑抛	yè lán rén jìng wàn lǜ pāo	Es ist Abend - alles ist still - Ich lasse alle schönen Dinge in mich einströmen
二	2 意守丹田封七窍	yì shǒu dān tián fēng qī qiào	Meine Gedanken sind im Dantian- ich bin ruhig und gelassen
三	3 呼吸徐缓搭鹊桥	hū xī xú huǎn dā què qiáo	Mein Atem ist langsam und tief - er verbindet die Elsterbrücke
四	4 身轻如燕飘云霄	shēn qīng rú yàn piāo yún xiāo	Ich fühle mich leicht - wie ein Vogel im Himmel

**Eine andere – sprachlich einprägsamere - Übersetzung lautet:**

In der Tiefe der Nacht ist alles still und ohne Sorge.  
Bewahre die Aufmerksamkeit im Dantian und verschließe die sieben Öffnungen.  
Bilde die Elsterbrücke und atme sanft und gleichmäßig ein und aus.  
Dann kannst Du Dich leicht fühlen wie eine Schwalbe, die in den Himmel steigt.