

养生太极掌(第一套): 强心益肺太极掌 Yangsheng Taiji Palm 1

Yangsheng Taiji Zhang (1) Taiji Handform zur Lebenspflege 1

第一段

Abschnitt 1

- | | | | |
|----|---------|---------------------|--|
| 1. | 真人采气 | zhēn rén cǎi qì | 1. Der Weise sammelt das Qi |
| 2. | 托梁换柱 | tuō liáng huàn zhù | 2. Den Firstbalken stützen, um die Säule auszutauschen |
| 3. | 顺手牵羊 | shùn shǒu qiān yáng | 3. Die Schafe zwanglos auf die Wiese führen |
| 4. | 掌推华山 | zhǎng tuī huà shān | 4. Den Hua-Berg schieben |
| 5. | 白马磨头 | bái mǎ mò tóu | 5. Das weiße Pferd reibt seinen Kopf |
| 6. | 巧女纫针 | qiǎo nǚ rèn zhēn | 6. Das kluge Mädchen fädelt die Nadel ein |
| 7. | 春风摆柳 | chūn fēng bǎi liǔ | 7. Der Frühlingswind streicht durch die Weidenbäume |
| 8. | 苍鹰掐嗓(右) | cāng yīng qiā sù | 8. Der Habicht packt die Kehle |
| 9. | 苍鹰掐嗓(左) | cāng yīng qiā sù | 9. Der Habicht packt die Kehle |

第二段

Abschnitt 2

- | | | | |
|-----|------|---------------------|---|
| 10. | 上工诊脉 | shàng gōng zhěn mài | 10. Der erfahrene Doktor fühlt den Puls |
| 11. | 卧龙藏身 | wò lóng cáng shēn | 11. Der Drache taucht ab und versteckt sich |
| 12. | 顺风转舵 | shùn fēng zhuǎn duò | 12. Das Boot mit dem Winde drehen |
| 13. | 紫燕栖巢 | zǐ yàn qī cháo | 13. Die Schwalbe hockt in ihrem Nest |
| 14. | 喜鹊舒尾 | xǐ què shū wěi | 14. Die Elster streckt ihren Schwanz aus |
| 15. | 罗汉安睡 | luó hàn ān shuì | 15. Der Buddha legt sich schlafen |
| 16. | 野马分鬃 | yě mǎ fēn zōng | 16. Die Mähne des wilden Pferdes teilen |
| 17. | 上工诊脉 | shàng gōng zhěn mài | 17. Der erfahrene Doktor fühlt den Puls |
| 18. | 卧龙藏身 | wò lóng cáng shēn | 18. Der Drache taucht ab und versteckt sich |
| 19. | 顺风转舵 | shùn fēng zhuǎn duò | 19. Das Boot mit dem Winde drehen |
| 20. | 撩衣提袍 | liāo yī tí páo | 20. Das Gewand lüpfen |
| 21. | 更鸡独立 | gēng jī dú lì | 21. Der Hahn steht auf einem Bein |

第三段

22. 掩手挑帘 yǎn shǒu tiǎo lián
23. 孤雁出群 gū yàn chū qún
24. 二龙戏珠 èr lóng xì zhū
25. 昭君捕蝶 zhāo jūn bǔ dié
26. 母鸡护雏 mǔ jī hù chú
27. 气息归元 qì xī guī yuán

第四段

28. 开合拉气 kāi hé lā qì
29. 气息归元 qì xī guī yuán
30. 宿鸟投林 sù niǎo tóu lín
31. 巧女纫针 qiǎo nǚ rèn zhēn
32. 春风摆柳 chūn fēng bǎi liǔ
33. 苍鹰招唳 cāng yīng zhāo sù
34. 迎风摆莲 yíng fēng bǎi lián
35. 顺手牵羊 shùn shǒu qiān yáng
36. 推波助澜 tuī bō zhù lán
37. 马步单鞭 mǎ bù dān biān
38. 母鸡护雏 mǔ jī hù chú
39. 采气归元 cǎi qì guī yuán

Abschnitt 3

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

Abschnitt 4

28. Öffnen und schließen, dabei das Qi ziehen
29. Qi zu Dantian sammeln (1 mal)
30. Die Vögel lassen sich auf dem einen Baum nieder
31. Das kluge Mädchen fädelt die Nadel ein
32. Der Frühlingswind streicht durch die Weidenbäume
33. Der Habicht packt die Kehle (li)
34. Der Lotus schwingt im Wind
35. Die Schafe zwanglos auf die Wiese führen
36. Die Wellen mit den Händen anschieben
37. Auf dem Pferd sitzend die Peitsche schwingen
38. Die Henne beschützt ihre Küken mit den Flügeln
39. Qi zu Dantian sammeln (3 mal)