

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

Baojian Gong 1 – Gesundheitsform 1

Daoyin Baojian Gong (General Health Routine)

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

Shujin Zhuangu Gong 1 – Knochen-Sehnenform 1

Shujin Zhuangu Gong (Locomotor System Routine)

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

Shuxin Pingxue Gong 1 – Heart Routines

1	闻鸡起舞	Wenji Qiwu	Rise at Cockcrow for Sword Practice	Stehe auf und tanze, wenn der Hahn kräht
2	白猿献果	Baiyuan Xianguo	White Ape Offering Fruit	Der weisse Affe präsentiert den Pfirsich
3	金象卷鼻	Jinxiang Juanbi	Golden Elephant Curls Trunk	Der Elefant rollt seinen Rüssel ein
4	黄莺叠膀	Huangying Diebang	Oriole on the Wing	Der Pirol flattert mit den Flügeln
5	上工揉耳	Shanggong Rouer	Massage the Ears	Gesicht und Ohren massieren
6	捶臂叩腿	Chuibì Koutui	Thumping the Limbs	Arme und Beine klopfen
7	枯树盘根	Kushu Pangen	A Deeply Rooted Old Tree	Verschlungene Wurzeln eines alten kräftigen Baumes
8	平步连环	Pingbu Lianhuan	A Calm Walk	Massage mit wiederholtem Vorwärtsschritt

Shuxin Pingxue Gong 1 – Herzform 1

Hewei Jianpi Gong 1 - Spleen Routines

1	叩齿咽津	Kouchi Yanjin	Clashing the Teeth & Swallowing Saliva	Die Zähne zusammenbeißen und den Speichel schlucken
2	摘星换斗	Zhaixing Huandou	Picking Stars from the Sky	Nach den Sternen greifen
3	霸王举鼎	Bawang Juding	Conqueror Lifts Heavy Weight	Bao Wang hebt das Kochgefäß
4	大鹏压喙	Dapeng Yasu	Roc Pressing Its Crop	Der Sagenvogel massiert seinen Magen
5	金刚揉球	Jingang Rouqiu	Warrior Rubs Ball	Die waffentragenden Wächter des Buddha reiben die Perle
6	捶叩三里	Chuikou Sanli	Tapping on Zhusanli Point	Die Zusanli-Punkte klopfen
7	迎风摆捶	Yingfeng Baichui	Beat Jacket Against the Wind	Gegen den Wind schwingen und klopfen
8	白鹤亮翅	Baihe Liangchi	White Crane Spreads Its Wings	Der weiße Storch öffnet seine Flügel

Hewei Jianpi Gong 1 – Magen-Milzform 1

Yiqi Yangfei Gong 1 - Lungenform 1

YÌ QÌ YǎNG FÈI GŌNG (DÌ YÌ TÀO) – Lung Routines 1

Qi Enhancing & Lungs Nourishing Exercise Set 1

Yiqi Yangfei Gong 1

1	干浴迎香	gān yù yíng xiāng	Dry Bathing Yingxiang	Die Yingxiang-Punkte trocken massieren
2	单臂擎天	dān bì qíng tiān	One Arm Supporting the Sky	Den Himmel mit einer Hand stützen
3	回头望月	huí tóu wàng yuè	Turn the Head to Look at the Moon	Den Kopf wenden und zum Mond schauen
4	轻舟平渡	qīng zhōu píng dù	Smooth Ferrying a Light Boat	Das Boot in ruhigen Zügen über den See rudern
5	拙童洗衣	zhuō tóng xǐ yī	Clumsy Child Washing Clothes	Der ungeschickte Knabe wäscht die Kleidung
6	旋转天柱	xuán zhuǎn tiān zhù	Rotating the Heavenly Pillar	Die Himmelssäule drehen
7	手挥琵琶	shǒu huī pí pá	Playing the Lute	Die Pipa spielen
8	鸿雁飞空	hóng yàn fēi kōng	Swan Goose in the Empty Sky	Der Sagenvogel fliegt in den Himmel

Yuzhen Buyuan Gong 1 – Nierenform 1

Yuzhen Buyuan Gong 1

1	撩衣提袍	liāo yī tí páo	Lift the Cover & Raise the Robe	1) Das Gewand lüpfen
2	金狮跌阙	jīn shī diē quē	Golden Lion Slides Down	2) Der goldene Löwe bewacht das Tor
3	吊尾攀足	diào wěi pān zú	Climb Up & Hang from Tail	3) Den Schwanz hochziehen und die Füße umgreifen
4	掌抱佛脚	zhǎng bào fó jiǎo	Embrace Buddha's Foot	4) Die Füße des Buddha mit den Händen umfassen
5	平沙落雁	píng shā luò yàn	Wild Goose Settles on Sand	5) Die Wildgänse landen auf dem flachen Sandstrand
6	风扫残云	fēng sǎo cán yún	Wind Sweeps Light Clouds	6) Der Wind vertreibt die letzten Wolken
7	狮子揉球	shī zǐ róu qiú	Lion Rubs the Ball	7) Der Löwe reibt den Ball
8	气归丹田	qì guī dān tián	Return Qi to Dantian	8) Qi zum Dantian führen