

	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 For</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 Jadepalast
5	long teng hu zuo	The Dragon Leaps And The Tiger Sits	Fliege wie ein Drache, 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	QIAN YUAN QI YUN	Qian, The Primordial Yang Breath, Wakes The Vitality Of Existence	Mit etwas Gutem beginnen
2	SHAO AN FU KUAN	An Old Horse Rests In The Stable	Das alte Pferd frisst aus dem Trog
3	GE	Two Fish Hang In A Pagoda	Zwei Fische spielen miteinander
4	XI MEN JIE JI	The Point Ximen Assists With An Urgent Case	Ximen drücken und die Arme wringen
5	ER LONG RAO SHI	Two Dragons Fly In The Room	Zwei Drachen winden sich umeinander
6	QIA SUO SAN YIN	Grip And Connect The Points Sanyin	Sanyinjiao stimulieren
7	LIU HE TONG CHUN	Six Cardinal Points Generate The Spring	Die Fäuste schwingen
8	Man Bu Shu Lin	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

DYYSG Oberstufen- und Sonderformen

第三段: 导气

23	大鹏压喙	Di-San Duan: Daoqi	Section 3: Conducting Qi
24	磨面梳头	Dapeng Yasu	Roc Pressing Crop
25	童子拜佛	Momian Shutou	Rub Face & Comb Hair
26	左右推碑	Tongzi Baifo	Child Worshipping Buddha
27	躬身吊尾	Zuoyou Tuibei	Pushing Two Stelae Apart
28	白猿缩身	Gongshen Diaowei	Bending the Body Forward & Downward
29	仙鹤揉膝	Baiyuan Suoshen	White Ape Shrinking its Body
30	风摆荷叶	Xianhe Rouxi	Crane Rubs its Knees
31	二龙吐须	Fengbai Heye	Lotus Leaf Swinging in the Wind
32	气导涌泉	Erlong Tuxu	Two Dragons Blowing Beard
33	左右睡枕	Qidao Yongquan	Guiding Qi to Yongquan
34	低头思静	Zuoyou Shuizhen	Pillowing the Head on Both Sides
		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 Siqiu	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

**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 Bartschwingen
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

第四段: 归元

42	诸葛抚琴	Di-Si Duan: Gui Yuan	Section 4: Return to Source
43	双龙戏水	Zhuge Fuqin	Zhuge Liang Playing the Zither
44	游鱼摆尾	Shuanglong Xishui	Twin Dragons Playing in Water
45	气贯云门	Youyu Baiwei	Swimming Fish Flaps its Tail
46	云门关闭	Qiguan Yunmen	Taking Qi Through Yunmen
47	更鸡独立	Yunmen Guanbi	Closing Yunmen
48	气导涌泉	Gengji Duli	Cock Standing on One Leg at Midnight
49	气息归元	Qidao Yongquan	Guiding Qi to Yongquan
		Qixi Guiyuan	Restoring Energy & Breathing

**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