

导引养生功十二法 dǎo yǐn yǎng shēng gōng shī ér fǎ 12-teilige Form des DYYSG



1. 乾元启运 qián yuán qǐ yùn Ein guter Start ins Leben



2. 双鱼悬阁 shuāng yú xuán gé Zwei Fische spielen miteinander



3. 老骥伏枥 lǎo jì fú lì
Das alte Pferd ruht und sammelt Kraft



4. 纪昌贯虱 jì chāng guàn shī Den Bogen spannen und schießen



5. 躬 单 靴 gōng shēn dǎn xuē Sich biegen und die Stiefel entstauben



6. 犀牛望月 xī niú wàng yuē Das Nashorn wendet sich, um den Mond anzuschauen