导引养生功十二法

dǎo yǐn yǎng shēng gōng shí ér fǎ

12-teilige Form des DYYSG

7. 芙 蓉 出 水 *fú róng chū shuǐ*

Die Lotusblüte erhebt sich aus dem Wasser

8. 金 鸡 报 晓 *jīn jī bào xiǎo*

Der goldene Hahn kündigt den Morgen an

9. 平 沙 落 雁 *píng shā luò yàn*

Die Wildgänse landen auf dem Sandstrand

10. 云 端 白 鹤 *yún duān bái hè*

Der weiße Kranich fliegt über den Wolken

11. 凤 凰 来 仪 *fèng huáng lái yí*

Der Phönix begrüßt uns mit seiner vollen Pracht

12. 氣 息 归 元 *qì xī guī yuán*

Das erworbene Qi fließt ins Dantian