

Dào Yīn Yǎng Shēng Gōng

导引养生功

Qì Gōng

氣功

dào yīn yǎng shēng gōng

shí èr fǎ

Les douze méthodes
de Dao Yin Yang Sheng Gong

导引养生功十二法

1	qián yuán qǐ yùn	乾元起运	Le souffle originel (Ciel) met en mouvement
2	shuāng yú xuán gé	双鱼悬阁	Les poissons doubles (Yin Yang) sont suspendus au pavillon
3	lǎo jì fú lì	老骥伏枥	Le vieux coursier se penche sur son auge
4	jì chāng guàn shī	昌贯虱	Ji Chang transperce le pou
4bis	bǎi bù chuān yáng	百步穿杨	Transpercer la feuille du peuplier à 100 pas (C'est le premier nom donné au mouvement par Maître Zhang GuanDe)
5	gōng shēn dǎn xuē	躬身掸靴	S'incliner pour dépoussiérer ses bottes
6	xī niú wàng yuè	犀牛望月	Le rhinocéros regarde la lune
7	fú róng chū shuǐ	芙蓉出水	La fleur de Lotus sort de l'eau
8	jīn jī bào xiǎo	金鸡报晓	Le coq d'or annonce l'aube
9	píng shā luò yàn	平沙落雁	L'oie sauvage descend vers le désert
10	yún ruì bái hè	云瑞白鹤	Les nuages sont favorables à la Grue blanche
11	fèng huáng lái yí	凤凰来仪	Le Phénix se déplace avec grâce
12	qì xī guī yuán	气息归元	Le souffle Qi retourne à l'origine