

| Chinesisch | Pinyin                           | Englisch   | Deutsch  |
|------------|----------------------------------|--|--|
|            | <b>Baduanjin</b>                 |  | <b>Die 8 Brokate</b>   |
| 1          | Wu Lao Qi Shang W Ang Hou Qiao   | The Wise Owl Gazes Backward  | Arme verschränken und Blick nach hinten werfen                 |
| 2          | Shuang Shou Tuo Tian Li San Jiao | Palms raised to Heaven   | Die Hände verschränken und mit beiden Armen den Himmel stützen |
| 3          | Tiao Li Pi Wei Xu Dan Ju         | Separating Heaven and Earth  | Abwechselnd die Hände heben und Himmel und Erde stützen        |
| 4          | Suo You Wan Gong She Da Diao     | Draw the bow on the left then on the right, to target and reach the great golden eagle | Den Falken jagen links und rechts                              |
| 5          | Yao Tou Bai Wei Qu Xin Huo       | Shake the Head & Swing Tail  | Den Kopf schütteln und mit dem Schwanz wedeln                  |
| 6          | Lian Shou Pan Zu Gu Shen Yao     | Press the Earth, Touch the Sky   | Mit den Händen die Füsse streicheln                            |
| 7          | Zuan Quan Nu Mu Zeng Qi          | Punching with Angry Eyes   | Mit den Fäusten stoßen und den Augen funkeln                   |
| 8          | Bei Hou Qi Dan Bai Bing Xiao     | Lifting Up the Heels   | Mit den Fersen auf den Boden klopfen                           |

| Chinesisch  | Pinyin | Englisch                              | Deutsch   |
|---|--------|---------------------------------------|---|
| <b>Zilü Tiaojie Shu - Die 4 Übungen zur Selbstregulation</b>      |        | <b>Die 4 Regulationen des Körpers</b> |   |
| Die 4 Übungen zur Selbstregulation bestehen aus folgenden Teilen: |        |                                       |   |
| <b>Yinti Lingrou Shisan Shi 1</b>                                 |        | 13-Posture Flexibility Exercises      | <b>Die Regulation des Körpers 1</b><br>Mit 13 Übungen den Körper regulieren |
| 1   | 托掌观天势  | Tuozhang Guantian Shi                 | Look at Supporting Heaven   |
| 2   | 左右倾身势  | Zuoyou Qingshen Shi                   | Incline Body to Both Sides  |
| 3   | 托天旋转势  | Tuotian Xuanzhuan Shi                 | Support Heaven & Turn   |
| 4   | 舒胸仰体势  | Shuxiong Yangti Shi                   | Look Upward & Relax the Chest   |
| 5   | 躬身吊尾势  | Gongshen Diaowei Shi                  | Bend Forward & Hang from Tail   |
| 6   | 吊尾左旋势  | Diaowei Zuoxuan Shi                   | Hang from Tail & Turn Left  |
| 7   | 吊尾右旋势  | Diaowei Youxuan Shi                   | Hang from Tail & Turn Right   |
| 8   | 躬身吊尾势  | Gongshen Diaowei Shi                  | Bend Forward & Hang from Tail   |
| 9   | 白猿缩身势  | Baiyuan Suoshen Shi                   | White Ape Shrinks Body  |
| 10  | 挺膝吊尾势  | Tingxi Diaowei Shi                    | Straighten Knee & Hang from Tail  |
| 11  | 蜻蜓抱柱势  | Qingting Baozhu Shi                   | Dragonfly Embraces Pillar   |
| 12  | 直体站立势  | Zhiti Zhanli Shi                      | Body Stands Straight  |
| 13  | 展翅调息势  | Zhanchi Tiaoxi Shi                    | Spread Wings to Regulate Breath   |
| <b>Yinti Lingrou Shisan Shi 2</b>                                 |        |                                       | <b>Die Regulation des Körpers 2</b>   |
| 1   | 引掌前托势  | Yinzhang Qiantuo Shi                  | Stretch Palms to Front  |
| 2   | 左侧卧靴势  | Zuoce Woxue Shi                       | Crouch to Boot – left   |
| 3   | 引掌前托势  | Yinzhang Qiantuo Shi                  | Stretch Palms to Front  |
| 4   | 右侧卧靴势  | Youce Woxue Shi                       | Crouch to Boot – right  |
| 5   | 引掌前托势  | Yinzhang Qiantuo Shi                  | Stretch Palms to Front  |
| 6   | 左正卧靴势  | Zuozheng Woxue Shi                    | Crossover Crouch to Boot – left   |
| 7   | 引掌前托势  | Yinzhang Qiantuo Shi                  | Stretch Palms to Front  |
| 8   | 右正卧靴势  | Youzheng Woxue Shi                    | Crossover Crouch to Boot – right  |
| 9   | 左转引掌势  | Zuozhuan Yinzhang Shi                 | Turn & Stretch Palms - left   |
| 10  | 左侧吻靴势  | Zuoce Wenxue Shi                      | Kiss Boot – left  |
| 11  | 右转引掌势  | Youzhuan Yinzhang Shi                 | Turn & Stretch Palms - right  |
| 12  | 右侧吻靴势  | Youce Wenxue Shi                      | Kiss Boot - right   |
| 13  | 调息吐纳势  | Tiaoxi Tuna Shi                       | Regulating the Breath   |



| Chinesisch   | Pinyin | Englisch        | Deutsch  |
|--|--------|-----------------|--|
| <b>Daoqi Linghe Tiaoxi Gong (Guide Qi to Harmonize Breath)</b>             |        |                 | <b>Die Regulation der Atmung</b>                                   |
| 1  | 左调息    | Zuo Tiaoxi      | Regulate Breathing - left side                                     |
| 2  | 右调息    | You Tiaoxi      | Regulate Breathing - right side                                    |
| 3  | 双调息    | Shuang Tiaoxi   | Regulate Breathing - both sides                                    |
|  |        |                 | 1) Die Atmung mit der linken Hand regulieren (li H Dantian)        |
|  |        |                 | 2) Die Atmung mit der rechten Hand regulieren                      |
|  |        |                 | 3) Die Atmung in der verbundenen Form regulieren (beide H Dantian) |
| <b>Ningshen Lianyi Tiaoxin Gong (Calm, Train, &amp; Regulate the Mind)</b> |        |                 | <b>Die Regulation des Geistes</b>                                  |
| 1  | 意守丹田   | Yishou Dantian  | Focus the Mind on Dantian  |
| 2  | 止心命门   | Zhixin Mingmen  | Hold the Mind at Mingmen   |
| 3  | 劳宫采气   | Laogong Caiqi   | Gather Qi at Laogong   |
| 4  | 系念涌泉   | Xinian Yongquan | Concentrate on Yongquan  |
| 5  | 引气任督   | Yinqi Rendu     | Guide Qi Through the Small Heavenly Cycle                          |
|  |        |                 | 1) Die Atmung beruhigen (Dantian)                                  |
|  |        |                 | 2) Die Pforte des Lebens öffnen (Mingmen)                          |
|  |        |                 | 3) Das Qi des Himmels aufnehmen (Laogong)                          |
|  |        |                 | 4) Das Qi der Erde aufnehmen (Yongquan)                            |
|  |        |                 | 5) Das Qi umarmen (Dantian)  |
| <b>Yangxue Buqi Yishou Gong (Nourishing Blood &amp; Cultivating Qi)</b>    |        |                 | <b>Das Innere nähren</b>   |
| 1  | 抱气     | Bao Qi          | Embrace Qi   |
| 2  | 采气     | Cai Qi          | Gather Qi  |
| 3  | 拉气     | La Qi           | Move Qi  |
| 4  | 归气     | Gui Qi          | Return Qi  |
| 5  | 拜佛     | Bai Fo          | Worship Buddha   |
| 6  | 鼓漱     | Gu Shu          | Rinse  |
|  |        |                 | 1) Das Qi umarmen (Dantian)  |
|  |        |                 | 2) Das Qi aufnehmen (Laogong)                                      |
|  |        |                 | 3) Das Qi ziehen (Laogong)   |
|  |        |                 | 4) Das Qi zum Dantian führen (Dantian)                             |
|  |        |                 | 5) Der goldene Knabe betet vor dem Buddha (Laogong oder Dantian)   |