

Chinesisch	Pinyin	Englisch	Deutsch
	Baduanjin		Die 8 Brokate
1 五勞七傷往後瞧	Wu Lao Qi Shang W Ang Hou Qiao	The Wise Owl Gazes Backward	Arme verschränken und Blick nach hinten werfen
2 雙手托天理三焦	Shuang Shou Tuo Tian Li San Jiao	Palms raised to Heaven	Die Hände verschränken und mit beiden Armen den Himmel stützen
3 調理脾胃須單舉	Tiao Li Pi Wei Xu Dan Ju	Separating Heaven and Earth	Abwechselnd die Hände heben und Himmel und Erde stützen
4 左右開弓似射鵰	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 搖頭擺尾去心火	Yao Tou Bai Wei Qu Xin Huo	Shake the Head & Swing Tail	Den Kopf schütteln und mit dem Schwanz wedeln
6 兩手攀足固腎腰	Lian Shou Pan Zu Gu Shen Yao	Press the Earth, Touch the Sky	Mit den Händen die Füsse streicheln
7 攢拳怒目增力氣	Zuan Quan Nu Mu Zeng Qi	Punching with Angry Eyes	Mit den Fäusten stoßen und den Augen funkeln
8 背後七顛百病消	Bei Hou Qi Dan Bai Bing Xiao	Lifting Up the Heels	Mit den Fersen auf den Boden klopfen

Chinesisch	Pinyin	Englisch	Deutsch
Zilü Tiaojie Shu - Die 4 Übungen zur Selbstregulation			Die 4 Regulationen des Körpers
Die 4 Übungen zur Selbstregulation bestehen aus folgenden Teilen:			
Yinti Lingrou Shisan Shi 1		13-Posture Flexibility Exercises	Die Regulation des Körpers 1 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
			Die Hände zum Himmel strecken Den Oberkörper nach links und rechts neigen Die Hände nach oben strecken und nach links und rechts drehen Nach oben schauen und Schultern entspannen Den Körper nach vorn biegen und den Schwanz hochziehen Geneigter Oberkörper nach links drehen Geneigter Oberkörper nach rechts drehen Den Körper nach vorn biegen und den Schwanz hochziehen Der weisse Affe zieht seinen Körper zusammen (geschlossene Hocke) Knie strecken und den Schwanz hochziehen Der Libelle umarmt die Säule (Beine von hinten umfassen) Aufrecht stehen Die Flügel ausbreiten, um die Atmung zu regulieren

Yinti Lingrou Shisan Shi 2			Die Regulation des Körpers 2
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	Youzhang 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	Youzhan 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
			Strecke Hände nach vorn Hocken links Strecke Hände nach vorn Hocken rechts Strecke Hände nach vorn Gekreuztes Hocken links Strecke Hände nach vorn Gekreuztes Hocken rechts Drehen und Strecke Hände nach links Füße berühren links Drehen und Strecke Hände nach rechts Füße berühren rechts Atmung regulieren

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

DYYSG Mittelstufe 1. Formen

Chinesisch	Pinyin	Englisch	Deutsch
导引保健功 (第一套)	Daoyin Baojian Gong (General Health Routine)		Baojian Gong 1 – Gesundheitsform 1
1 调息吐纳	Tiaoxi Tuna	Regulating the Breath	Das Qi wecken
2 顺水推舟	Shunshui Tuizhou	Push the Boat into the Current	Das Boot sanft ins Wasser schieben
3 肩担日月	Jiandan Riyue	Carry the Sun & Moon	Sonne und Mond stützen
4 鹏鸟展翅	Pengniao Zhanchi	Roc Spreads Its Wings	Der Sagenvogel breitet seine Schwingen aus
5 力搬盘石	Liban Panshi	Lifting a Huge Rock	Den Stein mit etwas Kraft heben
6 推窗望月	Tuichuang Wangyue	Push Open Window to See the Moon	Das Fenster öffnen und den Mond genießen
7 迎风掸尘	Yingfeng Danchen	Dusting Against the Wind	Die Kleider gegen den Wind entstauben
8 老翁拂髯	Laoweng Furan	Old Man Flicks His Beard	Der alte Stern (Mann) streicht sich seinen Bart
疏筋壮骨功 (第一套)	SHŪ JĪN ZHUÀNG GŮ GŌNG (DÌ YĪ TÀO) (Locomotor System Routine)	(Muscles Relieving & Bones Strengthening Exercise 1)	Shujin Zhuangu Gong 1 – Knochen-Sehnenform 1
1 颈项争力	Jingxiang Zhengli	Strengthen the Neck	Die Himmelssäule mit Kraft bewegen
2 脑后推碑	Naohou Tuibei	Push a Stele Behind the Head	Die Stele hinter dem Kopf schieben
3 犀牛望月	Xiniu Wangyue	Rhinoceros Looks at the Moon	Das Nashorn genießt den Mond
4 躬身掸靴	Gongshen Danxue	Bend Down to Dust the Boots	Sich biegen und die Stiefel entstauben
5 仙鹤揉膝	Xianhe Rouxi	Crane Rubs Its Knees	Der weiße Storch läßt seine Knie kreisen
6 双龙戏水	Shuanglong Xishui	Twin Dragons Playing in Water	Das Drachenpärchen spielt im Wasser
7 凤凰旋窝	Fenghuang Xuanwo	Nesting Phoenix	Der Phönix kreist in seinem Nest
8 金鸡抱晓	Jinji Baoxiao	Golden Cock Heralds Daybreak	Der goldene Hahn kündigt den Morgen an

DYYSG Mittelstufe 1. Formen

Shuxin Pingxue Gong 1 – Heart Routines

1	闻鸡起舞	Wenji Qiwu	Rise at Cockcrow for Sword Practice
2	白猿献果	Baiyuan Xianguo	White Ape Offering Fruit
3	金象卷鼻	Jinxiang Juanbi	Golden Elephant Curls Trunk
4	黄莺叠膀	Huangying Diebang	Oriole on the Wing
5	上工揉耳	Shangong Rouer	Massage the Ears
6	捶臂叩腿	Chuibì Koutui	Thumping the Limbs
7	枯树盘根	Kushu Pangen	A Deeply Rooted Old Tree
8	平步连环	Pingbu Lianhuan	A Calm Walk

Shuxin Pingxue Gong 1 – Herzform 1

Stehe auf und tanze, wenn der Hahn kräht
Der weisse Affe präsentiert den Pfirsich
Der Elefant rollt seinen Rüssel ein
Der Pirol flattert mit den Flügeln
Gesicht und Ohren massieren
Arme und Beine klopfen
Verschlungene Wurzeln eines alten kräftigen Baumes
Massage mit wiederholtem Vorwärtsschritt

**和胃健脾功 (第一套)
Hewei Jianpi Gong 1 - Spleen
Routines**

HÉ WÈI JIÀN PÍ GŌNG (DÌ YÌ TÀO)

(Stomach Harmonising & Spleen Reinforcing Exercise 1)

1	叩齿咽津	Kouchi Yanjin	Clashing the Teeth & Swallowing Saliva
2	摘星换斗	Zhaixing Huandou	Picking Stars from the Sky
3	霸王举鼎	Bawang Juding	Conqueror Lifts Heavy Weight
4	大鹏压喙	Dapeng Yasu	Roc Pressing Its Crop
5	金刚揉球	Jingang Rouqiu	Warrior Rubs Ball
6	捶叩三里	Chuikou Sanli	Tapping on Zhusanli Point
7	迎风摆捶	Yingfeng Baichui	Beat Jacket Against the Wind
8	白鹤亮翅	Baihe Liangchi	White Crane Spreads Its Wings

Hewei Jianpi Gong 1 – Magen-Milzform 1

Die Zähne zusammenbeißen und den Speichel schlucken
Nach den Sternen greifen
Bao Wang hebt das Kochgefäß
Der Sagenvogel massiert seinen Magen
Die waffentragenden Wächter des Buddha reiben die Perle
Die Zusanli-Punkte klopfen
Gegen den Wind schwingen und klopfen
Der weiße Storch öffnet seine Flügel

DYYSG Mittelstufe 1. Formen

益气养肺功(第一套) **YÌ QÌ YǎNG FÈI GōNG (DÌ Yī TÀO) – Lung Routines 1**
Qi Enhancing & Lungs Nourishing Exercise Set 1

Yiqi Yangfei Gong 1 - Lungenform 1

1	干浴迎香	gān yù yíng xiāng	Dry Bathing Yingxiang	Die Yingxiang-Punkte trocken massieren
2	单臂擎天	Dān bì qíng tiān	One Arm Supporting the Sky	Den Himmel mit einer Hand stützen
3	回头望月	Huí tóu wàng yuè	Turn the Head to Look at the Moon	Den Kopf wenden und zum Mond schauen
4	轻舟平渡	Qīng zhōu píng dù	Smooth Ferrying a Light Boat	Das Boot in ruhigen Zügen über den See rudern
5	拙童洗衣	Zhuō tóng xǐ yī	Clumsy Child Washing Clothes	Der ungeschickte Knabe wäscht die Kleidung
6	旋转天柱	Xuán Zhuǎn Tiān zhù	Rotating the Heavenly Pillar	Die Himmelssäule drehen
7	手挥琵琶	Shǒu huī pí pá	Playing the Lute	Die Pipa spielen
8	鸿雁飞空	Hóng yàn fēi kōng	Swan Goose in the Empty Sky	Der Sagenvogel fliegt in den Himmel

育真补元功 (第一套)

YÙ ZHĒN BŪ YUÁN GōNG (DÌ Yī TÀO)
Yuzhen Buyuan Gong 1

Yuzhen Buyuan Gong 1 – Nierenform 1

1	撩衣提袍	Liaoyi Tipao	Lift the Cover & Raise the Robe	1) Das Gewand lüpfen
2	金狮跌阙	Jinshi Dieque	Golden Lion Slides Down	2) Der goldene Löwe bewacht das Tor
3	吊尾攀足	Diaowei Panzu	Climb Up & Hang from Tail	3) Den Schwanz hochziehen und die Füße umgreifen
4	掌抱佛脚	Zhangbao Fojia	Embrace Buddha's Foot	4) Die Füße des Buddha mit den Händen umfassen
5	平沙落雁	Pingsha Luoyan	Wild Goose Settles on Sand	5) Die Wildgänse landen auf dem flachen Sandstrand
6	风扫残云	Fengsao Canyon	Wind Sweeps Light Clouds	6) Der Wind vertreibt die letzten Wolken
7	狮子揉球	Shizi Rouqiu	Lion Rubs the Ball	7) Der Löwe reibt den Ball
8	气归丹田	Qigui Dantian	Return Qi to Dantian	8) Qi zum Dantian führen

	Chinesisch	Pinyin	Englisch	Deutsch
	导引保健功 (第二套)		Dǎo Yǐn Bǎo Jiàn Gōng (Dì Èr Tào) Baojian Gong 2 – Gesundheitsform 2	
1	云端白鹤	yún duān bái hè	The cloud crane	Der weiße Kranich am Wolkenende
2	骏马弘图	jùn mǎ hóng tú	Steed great plan	Das schöne Pferd wird gesattelt
3	金梁玉柱	jīn liáng yù zhù	Jin Liang jade chopstick	Eine goldene Brücke über den Fluss bauen
4	百步穿杨	bǎi bù chuān yáng	Shoot with great precision	Der weiße Tiger setzt zum Sprung an
5	折体攀足	zhé tǐ pān zú	Fold the body climbing	Die Füße umfassen und dann zustoßen
6	童子拜佛	tóng zǐ bài fó	The lad prayer	Die rote Perle an die Menschen verschenken
7	扬鞭跃马	yáng biān yuè mǎ	Das springende Pferd	Die Peitsche schwingen
8	春风化雨	chūn fēng huà yǔ	Der Frühlingswind spendet den Regen	Der Phönix bringt im Frühling den Regen

	Chinesisch	Pinyin	Englisch	Deutsch
	疏筋壮骨功 (第二套) SHŪ JĪN ZHUÀNG GŪ GŌNG (DÌ ÈR TÀO)		Shujin Zhuangu Gong 2 – Knochen-Sehnenform 2	
1	步步登高	bù bù dēng gāo	Ascend step by step	1) Die Treppe steigen
2	行者蹲坐	Xíng zhě dūn zuò	Wu Song squats	2) Ein weiser Mann setzt sich hin
3	蜘蛛垂帘	Zhī zhū chuí lián	Spider hangs from its thread	3) Die Spinne läßt sich am seidenen Faden herab
4	上宣下畅	shàng xuān xià chàng	Stretch Up & Reach Down to stimulate & unclog the 12 primary channels	4) Den ganzen Körper durchlässig machen
5	灵猫戏尾	Líng māo xì wěi	Nimble Cat plays with its tail	5) Eine schlaue Katze spielt mit ihrem Schwanz
6	丹凤朝阳	Dān fèng cháo yáng	Red Phoenix faces the Sun Pluck the laurel branch from the Moon (Toad Palace)	6) Der Phönix begrüßt den Sonnenaufgang
7	蟾宫折桂	chán gōng zhé guì	the Moon (Toad Palace)	7) Einen Zweig vom Zimtbaum brechen
8	朱衣点头	Zhū yī diǎn tóu	Man in Red nods in approval	8) Der weise Mann neigt seinen Kopf

Shuxin Pingxue Gong 2

1	鸢子钻天	Yaozi Zuantian	Sparrowhawk Pierces the Sky
2	麒麟吐书	Qilin Tushu	Unicorn Spits Out a Book
3	双峰掩耳	Shuangfeng Yaner	Twin Peaks Cover the Ears
4	彩蝶双飞	Caidie Shuangfei	Colourful Butterflies Fly Together
5	羽翼护雏	Yuyi Huchu	Wings Shield the Youth
6	紫燕侧翼	Ziyan Ceyi	Purple Swallow Stretches Its Wings
7	白虎钻裆	Baihu Zuandang	White Tiger's Diamond Crotch
8	闲庭信步	Xianting Xinbu	Stroll Quietly in the Courtyard

Shuxin Pingxue Gong 2 – Herzform 2

- 1) Der Falke steigt in den Himmel
- 2) Qilin spricht den Herzlaut aus
- 3) Mit den Händen die Ohren bedecken
- 4) Zwei Schmetterlinge spielen miteinander
- 5) Die Henne beschützt ihre Küken
- 6) Eine Schwalbe segelt am Himmel
- 7) Der weiße Tiger kriecht in seine Höhle
- 8) Im viereckigen Innenhof bummeln

和胃健脾功 (第二套)

HÉ WÈI JIÀN PÍ GŌNG (DÌ ÈR TÀO)

Hewei Jianpi Gong 2 – Magen-Milzform 2

1	海纳百川	Haina Baichuan	All Rivers Flow to the Sea	Alle Flüsse münden im Meer
2	神鹿迎祥	Shenlu Yingxiang	Deer Spirit Receives Auspicious Omen	Der Geist des Hirsches empfängt das günstige Omen
3	白虎架梁	Baihu Jialiang	White Tiger Supports the Roof	Der weiße Tiger stützt das Dach
4	怡养太和	Yiyang Taihe	Happiness Cultivates Great Harmony	Fröhlichkeit bewahrt guten Humor
5	鹤鹿同春	Helu Tongchun	Crane and Deer Together Springtime	Kranich und Hirsch bringen zusammen den Frühling
6	三羊开泰	Sanyang Kaitai	Winter is Over and Spring is Coming	Winter ist vorbei und Frühling kommt
7	金锤叩俞	Jinchui Koushu	Golden Hammer Knocks for Tranquility	Der goldene Hammer schlägt für Ruhe
8	凤凰来仪	Fenghuang Laiyi	Phoenix Presents Itself	Der Phönix präsentiert sich

益气养肺功 (第二套)

YÌ QÌ YǎNG FÈI GŌNG (DÌ ÈR TÀO)
Qi Enhancing & Lungs Nourishing Exercise Set 2)

Yiqi Yangfei Gong 2 – Lungenform 2

1	凤翥鸾翔	Fengzhu Luanxiang	Flying Phoenix	1) Flieg, Phönix, flieg
2	掌抱昆仑	Zhangbao Kunlun	Palms Embrace Kunlun	2) Den Kopf neigen
3	金鸡撒膀	Jinji Sabang	Golden Cock Spreads Wings	3) Der Kranich landet auf seinem Nest
4	吐气如兰	Tuqi Rulan	Exhale Orchid Scent	4) Die Täler durchschreiten
5	龙蟠福海	Longpan Fuhai	Dragon Coiled in the Sea	5) Nach hinten blicken
6	太溪疏淤	Taixi Shuyu	Dredge Taixi	6) Die Füße des Buddha umfassen
7	渔舟唱晚	Yuzhou Changwan	Evening Songs on the Fishing Boat	7) Das Boot über den Strom rudern
8	鹤汀远眺	Heting Yuantiao	Crane Looks into the Distance	8) Den Kopf drehen

YÙ ZHĒN BŪ YUÁN GŌNG (DÌ ÈR TÀO)

育真补元功 (第二套)

1	三环套月	Sān huán tào yuè	3 Rings encircling the Moon
2	敞开心扉	chǎng kāi xīn fēi	Open one's heart Beauty which causes the Moon to
3	闭月羞花	Bì Yuè Xiū Huā	Hide and puts flowers to shame
4	夫子拜童	Fū zǐ bài tóng	Confucius bows to a boy
5	仙鹤揉膝	xiān hè róu xī	Red-crowned Crane kneading knees Exhale the Stale and Inhale the
6	吐故纳新	Tǔ gù nà Xīn	Fresh Cover one Ear and Bend Body to
7	掩耳倾身	Yǎn ěr qīng shēn	the opposite side Raise Palms to support the
8	掌托天门	zhǎng tuō tiān mén	Heavenly Gate
9	开帘瞻月	Kāi lián zhān yuè	Open curtain and look up at the Moon

Yuzhen Buyuan Gong 2 – Nierenform 2

- 1) Der Mond macht drei Umläufe
- 2) Die Pforte des Herzens öffnen
- 3) Die schöne Blüte läßt den Mond erschauern
- 4) Das Kind belehrt Konfuzius
- 5) Der Kranich massiert seine Knie
- 6) Das Alte ausstoßen und das Neue aufnehmen
- 7) Die drei Kiefern weisen den Weg
- 8) Das Himmelstor mit den Händen stützen
- 9) Den Vorhang öffnen und zum Mond schauen

	Chinesisch	Pinyin	Englisch	Deutsch
	Jiu Shi Qiang Shen Gong			9er Form
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.

	导引养生功十二法		Daoyin Yangsheng Gong 12 Methods	DYYSG Shi Er Fa – Qigong 12er Form
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	fēng 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 Jadedpalast
5	long teng hu zuo	The Dragon Leaps And The Tiger Sits	Fliege wie ein Drachen, 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	乾元启运	qián yuán qǐ yùn	Qian, The Primordial Yang Breath, Wakes The Vitality Of Existence	Mit etwas Gutem beginnen
2	老骥伏枥	lǎo jì fú lì	An Old Horse Rests In The Stable	Das alte Pferd frisst aus dem Trog
3	双鱼悬阁	shuāng yú xuán gé	Two Fish Hang In A Pagoda	Zwei Fische spielen miteinander
4	郅门解急	xì mén jiě jí	The Point Ximen Assists With An Urgent Case	Ximen drücken und die Arme wringen
5	二龙绕室	èr lóng rào shì	Two Dragons Fly In The Room	Zwei Drachen winden sich umeinander
6	掐锁三阴	qiā suǒ sān yīn	Grip And Connect The Points Sanyin	Sanyinjiao stimulieren
7	六合同春	liù hé tóng chūn	Six Cardinal Points Generate The Spring	Die Fäuste schwingen
8	漫步书林	màn bù shū lín	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

第三段: 导气

Di-San Duan: Daoqi

Section 3: Conducting Qi

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

第四段: 归元

Di-Si Duan: Gui Yuan

Section 4: Return to Source

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

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 Bartschwinge
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

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

	Chinesisch	Pinyin	Englisch	Deutsch
Teil 1				
1	起势	Qǐshì	Commencing, Preparation, Beginning	Beginn / Das Qi wecken
2	左右野马分鬃	Zuoyou Yémǎ Fēnzōng	Part the Wild Horse's Mane (left & right)	Die Mähne des Wildpferdes teilen
3	白鹤亮翅	Báihè Liangchì	White Crane Spreads Its Wings, Stork/Crane Cools Its Wings	Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus
4	左右搂膝拗步	Zuoyou Lōuxī Àobù	Brush Knee and Step Forward, Brush Knee and Twist Step (left & right)	Das Knie streifen (links & rechts)
5	手挥琵琶	Shǒuhūi Pípā	Playing the Lute, Strum the Lute, Play Guita	Die Laute / Pipa spielen
Teil 2				
6	左右倒卷肱 左揽雀尾	Zuoyou Dào juǎn gōng Zuo Lǎn Què Wěi	Reverse Reeling Forearm, Step Back and Repulse Monkey (left & right) Left Grasp Sparrow's Tail, Grasp the Bird's Tail	Zurückschreiten und die Arme wirbeln (Rückwärtsgehend den Affen jagen, Den Affen abwehren) Den Vogel-Schwanz fangen, links
7	棚 捋 挤 按	Peng Lǚ/Lu Jǐ Àn	Ward Off Rollback Press Push	Heben und abwehren / Blocken Ziehen seitwärts nach hinten schleudern / Ziehen Wegschiegen / Drücken Wegdrücken und gegenhalten / Stoßen
8	右揽雀尾	You Lǎn què wěi	Right Grasp Sparrow's Tail	Den Vogel-Schwanz fangen, rechts (vgl. Nr. 7)
9	单鞭	Dān biān	Single Whip	Die einfache Peitsche links
Teil 3				
10	云手	Yúnshǒu	Wave Hands Like Clouds, Cloud Hands, Cloud Built Hands, Wave Hands in Clouds	Die Wolkenhände
11	单鞭	Dān biān	Single Whip	Die einfache Peitsche links
12	高探马	Gāo tàn mǎ	High Pat on Horse, Step Up to Examine Horse	Schlag auf das hohe Pferd / Über den Rücken des Pferdes streichen
13	右蹬脚	Yòu dēng jiǎo	Right Heel Kick, Separate Right Foot, Kick with Right Foot	Fersenstoß rechts
14	双峰贯耳	Shuāng fēng guàn ěr	Strike to Ears with Both Fists	Mit den Fäusten auf die Ohren schlagen, Heißer Wind in den Ohren
Teil 4				
15	转身左蹬脚	Zhuǎnshēn zuǒ dēngjiǎo	Turn Body and Left Heel Kick	Umdrehen und Fersenstoß links

24erPekingform

	左下势独立	Zuo Xià shì dúlì	Left Lower Body and Stand on One Leg	Hinuntersteigen und auf einem Bein stehen, links (Die gehockte Peitsche (links))
16	16a. 下势 16b. 左金鸡独立	Xià shì Zuo Jīn Jī Dú Lì	a) Single Whip Squatting Down, Snake Creeps Down b) Golden Rooster Stands on One Leg, Golden Bird Standing Alone	a) Die Schlange kriecht am Boden b) Der goldene Hahn steht auf einem Bein
17	右下势独立	Yòu Xià shì dúlì	Right Lower Body and Bird Stand on One Leg	Hinuntersteigen und auf einem Bein stehen, rechts (Die gehockte Peitsche (rechts)) a) Die Schlange kriecht am Boden b) Der goldene Hahn steht auf einem Bein
18	左右玉女穿梭	Yòuzuǒ yùnnǚ chuānsuō	Shuttle Back and Forth, Fair Lady Works with Shuttles, (Walking Wood), Four Corners, (right & left)	Das Webschiffchen schleudern, rechts Das Webschiffchen schleudern, links (Die schöne Dame am Webstuhl rechts, links, Am Webstuhl arbeiten, die schöne Weberin am Webstuhl, Das Weberschiffchen schleudern)
19	海底针	Hǎidǐ zhēn	Needle at Sea Bottom	Die Nadel vom Meeresgrund holen
20	闪通臂	Shǎn tōng bì	Fan Through Back, Fan Penetrates Back	Arme wie Fächer ausbreiten
21	转身搬拦捶	Zhuǎnshēn Bānlánchuí	Turn Body, Deflect, Parry, and Punch	Drehung, Abwehr, parieren und zustoßen (Faustschlag) / Drehen, blockieren, parieren und zustoßen
22	如封似闭	Rúfēng shìbì	Appears Closed, Withdraw and Push, as if Closing a Door	Verschließen, Fauststoß
23	十字手	Shízì shǒu	Cross hands	Wegdrücken und gegenhalten
24	收势	Shōushì	Closing	Hände kreuzen Beenden / Schluss

Yangsheng Taijizhang 1 (for heart and lungs)		Taiji Palm 1	Handform 1
第一段	Di-Yi Duan	Section 1	Abschnitt 1
1 真人采气	zhēn rén cǎi qì	The Immortal Gathers Qi	1. Der Weise sammelt das Qi
2 托梁换柱	tuō liáng huàn zhù	Support the Beam to Change the Pillar	2. Den Firstbalken stützen, um die Säule auszutauschen
3 顺手牵羊	shùn shǒu qiān yáng	Smoothly Leading the Goat	3. Die Schafe zwanglos auf die Wiese führen
4 掌推华山	zhǎng tuī huà shān	Palms Push Mount Hua	4. Den Hua-Berg schieben
5 白马磨头	bái mǎ mò tóu	White Horse Turns Head	5. Das weiße Pferd reibt seinen Kopf
6 巧女纫针 - 右	qiǎo nǚ rèn zhēn	Skilful Maiden Threads the Needle - right	6. Das kluge Mädchen fädelt die Nadel ein
7 春风摆柳	chūn fēng bǎi liǔ	Willow Swaying in the Spring Breeze	7. Der Frühlingswind streicht durch die Weidenbäume
8 苍鹰掐嗓 - 右	cāng yīng qiā sù	Goshawk Pinches the Bird's Crop - right	8. Der Habicht packt die Kehle
9 苍鹰掐嗓 - 左	cāng yīng qiā sù	Goshawk Pinches the Bird's Crop - left	9. Der Habicht packt die Kehle
第二段	Di-Er Duan	Section 2	Abschnitt 2
10 上工诊脉 - 右	shàng gōng zhěn mài	Taking the Pulse - right	10. Der erfahrene Doktor fühlt den Puls
11 卧龙藏身 - 右	wò lóng cáng shēn	Hidden Dragon Sleeps- right	11. Der Drache taucht ab und versteckt sich
12 顺风转舵 - 右	shùn fēng zhuǎn duò	The Boat Changing its Course - right	12. Das Boot mit dem Winde drehen
13 紫燕栖巢	zǐ yàn qī cháo	Purple Swallow Sits in Nest	13. Die Schwalbe hockt in ihrem Nest
14 喜鹊舒尾	xǐ què shū wěi	Magpie Stretching its Tail	14. Die Elster streckt ihren Schwanz aus
15 罗汉安睡	luó hàn ān shuì	Sleeping Buddha	15. Der Buddha legt sich schlafen
16 野马分鬃	yě mǎ fēn zōng	Wild Horse Parting its Mane	16. Die Mähne des wilden Pferdes teilen
17 上工诊脉 - 左	shàng gōng zhěn mài	Taking the Pulse - left	17. Der erfahrene Doktor fühlt den Puls
18 卧龙藏身 - 左	wò lóng cáng shēn	Hidden Dragon Sleeps - left	18. Der Drache taucht ab und versteckt sich
19 顺风转舵 - 左	shùn fēng zhuǎn duò	The Boat Changing its Course - left	19. Das Boot mit dem Winde drehen
20 撩衣提袍	liāo yī tí páo	Lift Up the Battle-Coat	20. Das Gewand lüpfen
21 更鸡独立	gēng jī dú lì	Rooster Stands on One Leg	21. Der Hahn steht auf einem Bein
第三段	Di-San Duan	Section 3	Abschnitt 3
22 掩手挑帘	yǎn shǒu tiǎo lián	Hide the Hand and Push Open the Screen	22. Den Vorhang zur Seite schieben
23 孤雁出群	gū yàn chū qún	Lone Goose Leaves the Flock	23. Eine einzelne Wildgans verlässt den Schwarm
24 二龙戏珠	èr lóng xì zhū	Two Dragons Play with a Pearl	24. Zwei Drachen spielen mit der Perle
25 昭君捕蝶	zhāo jūn bǔ dié	Gentleman Catching a Butterfly	25. Die Prinzessin fängt die Schmetterlinge
26 母鸡护雏	mǔ jī hù chú	Mother Hen Protects Chicks	26. Die Henne beschützt ihre Küken mit den Flügeln
27 气息归元	qì xī guī yuán	Return Breath to the Source	27. Qi zu Dantian sammeln (1 mal)
第四段	Di-Si Duan	Section 4	Abschnitt 4
28 开合拉气	kāi hé lā qì	Open & Close to Draw Qi	28. Öffnen und schließen, dabei das Qi ziehen
29 气息归元	qì xī guī yuán	Return Breath to the Source	29. Qi zu Dantian sammeln (1 mal)

DYYSG Alle 3 Handformen

30 宿鸟投林	sù niǎo tóu lín	Night Bird Goes to Woods	30. Die Vögel lassen sich auf dem einen Baum nieder
31 巧女纫针 - 左	qiǎo nǚ rèn zhēn	Skilful Maiden Threads the Needle - left	31. Das kluge Mädchen fädelt die Nadel ein
32 春风摆柳	chūn fēng bǎi liǔ	Willow Swaying in the Spring Breeze	32. Der Frühlingswind streicht durch die Weidenbäume
33 苍鹰掐嗦 - 左	cāng yīng qiā sù	Goshawk Clutching the Bird's Crop	33. Der Habicht packt die Kehle (li)
34 迎风摆莲	yíng fēng bǎi lián	Facing the Wind Swing & Link	34. Der Lotus schwingt im Wind
35 顺手牵羊	shùn shǒu qiān yáng	Smoothly Leading the Goat	35. Die Schafe zwanglos auf die Wiese führen
36 推波助澜	tuī bō zhù lán	Push Wave Help Breakers	36. Die Wellen mit den Händen anschieben
37 马步单鞭	mǎ bù dān biān	Horse Stance & Single Whip	37. Auf dem Pferd sitzend die Peitsche schwingen
38 母鸡护雏	mǔ jī hù chū	Mother Hen Protects Chicks	38. Die Henne beschützt ihre Küken mit den Flügeln
39 采气归元	cǎi qì guī yuán	Return Qi to Source	39. Qi zu Dantian sammeln (3 mal)

	Yangsheng Taijizhang 2 (for spleen and kidneys)	Taiji Palm 2	Handform 2
第一段	Di-Yi Duan	Section 1	
	1 真人采气 Zhenren Caiqi	The Immortal Gathers Qi	
	2 迎风掸尘 Yingfeng Danchen	Dusting Against the Wind	
	3 托梁换柱 Tuoliang Huanzhu	Support the Beam to Change the Pillar	
	4 金鸡独立 Jinji Duli	Golden Rooster Stands on One Leg	
	5 鹞子穿林 Yaozi Chuanlin	Sparrow Hawk Penetrates the Forest	
	6 野马分鬃 Yema Fenzong	Part Wild Horse's Mane	
	7 金鸡独立 Jinji Duli	Golden Rooster Stands on One Leg	
	8 仙人摘茄 Xianren Zhaiqie	Immortal Plucks Eggplant	
	9 金龙戏水 Jinlong Xishui	Golden Dragon Plays in Water	
第二段	Di-Er Duan	Section 2	
	10 螳螂捕食 Tanglang Bushi	Mantis Catches Prey	
	11 神龙探海 Shenlong Tanhai	Magical Dragon Explores the Sea	
	12 龙盘玉柱 Longpan Yuzhu	Dragon Coils Around Jade Pillar	
	13 乌龙翻江 Wulong Fanjiang	Black Dragon Crosses River	
	14 虎卧凤巢 Huwo Fengchao	Brave Phoenix Crouches in Nest	
	15 童子抱琴 Tongzi Baoqin	Boy Holds Guitar	
	16 侧身锁原 Ceshen Suoyuan	Lock Source on Side	
	17 喜鹊登枝 Xique Dengzhi	Magpie Climbs Branch	
	18 十字穿花 Shizi Chuanhua	Thread Flowers on Cross	
第三段	Di-San Duan	Section 3	
	19 白虎坐洞 Baihu Zuodong	White Tiger Sits in Cave	
	20 走马回身 Zouma Huishen	Galloping Horse Turns Round	
	21 神龙探海 Shenlong Tanhai	Magical Dragon Explores the Sea	
	22 龙盘玉柱 Longpan Yuzhu	Dragon Coils Around Jade Pillar	
	23 乌龙翻江 Wulong Fanjiang	Black Dragon Crosses River	
	24 虎卧凤巢 Huwo Fengchao	Brave Phoenix Crouches in Nest	
	25 童子抱琴 Tongzi Baoqin	Boy Holds Guitar	
	26 侧身锁原 Ceshen Suoyuan	Lock Source on Side	
	27 喜鹊登枝 Xique Dengzhi	Magpie Climbs Branch	
	28 闭门推月 Bimen Tuiyue	Close the Door and Push the Moon	

第四段

29 游鱼摆尾
30 推山填海
31 连珠飞脚
32 顺风扫莲
33 苍鹰掐嗉
34 神龟服气
35 气行劳宫
36 龙盘海底
37 嫦娥舒袖
38 劳宫采气
39 采气归元

Di-Si Duan

Youyu Baiwei
Tuishan Tianhai
Lianzhu Feijiao
Shunfeng Saolian
Cangying Qiasu
Shengui Fuqi
Qixing Laogong
Longpan Haidi
Chang'e Shuxiu
Laogong Caiqi
Caiqi Guiyuan

Section 4

Swimming Fish Flaps Its Tail
Push the Mountain & Fill the Sea
String of Pearls Flies to the Foot
Lotus Swaying in the Wind
Goshawk Pinches the Bird's Crop
Spirit Turtle Cultivates Qi
Circulate Qi Through Laogong
Dragon Coils on Sea Bottom
Moon Goddess Extends Sleeve
Gather Qi in Laogong
Return Qi to Source

Yangsheng Taijizhang 3 (for liver)

	Yangsheng Taijizhang 3	Taiji Palm 3	Handform 3
第一段	Di-Yi Duan	Section 1	
1 真人采气	Zhenren Caiqi	The Immortal Gathers Qi	
2 清水穿鱼	Qingshui Chuanyu	Fish Swims Through Clear Water	
3 上工诊脉	Shanggong Zhenmai	Taking the Pulse	
4 碧海藏龙	Bihai Canglong	Dragon Hides in the Blue Sea	
5 黄蜂出洞	Huangfeng Chudong	Wasp Leaves Nest	
6 脱铐开枷	Tuokao Kaijia	Remove Handcuff and Stocks	
7 蛟龙翻浪	Jiaolong Fanlang	Storm Dragon Creates Waves	
8 鸾凤栖梧	Luanfeng Qiwu	Phoenix Perches on Wutong Tree	
9 腊梅迎春	Lamei Yingchun	Plum Blossoms Greet the Spring	
10 寒鸡独立	Hanji Duli	Rooster Stands on One Leg in Winter	
第二段	Di-Er Duan	Section 2	
11 浪里行舟	Langli Xingzhou	Row a Boat Through Waves	
12 野马分鬃	Yema Fenzong	Part Wild Horses Mane	
13 烈鸟啄食	Lieniao Zhuoshi	Woodpecker Pecks the Tree	
14 烈马翻蹄	Liema Fanti	Spirited Horse Kicks	
15 青龙潜海	Qinglong Qianhai	Black Dragon Hides in the Sea	
16 金丝纏腕	Jinsi Chanwan	Golden Thread Wraps Round Wrist	
17 行云流水	Xingyun Liushui	Moving Clouds & Flowing Water	
18 黄蜂出洞	Huangfeng Chudong	Wasp Leaves Nest	
第三段	Di-San Duan	Section 3	
19 旭日东升	Xuri Dongsheng	The Sun Rising in the East	
20 鹰击长空	Yingji Changkong	Eagle Strikes from the Sky	
21 腾蛟起凤	Tengjiao Qifeng	Prancing Dragon and Phoenix	
22 大鹏展翅	Dapeng Zhanchi	Roc Spreads Its Wings	
23 烈鸟啄食	Lieniao Zhuoshi	Woodpecker Pecks the Tree	
24 碧海藏龙	Bihai Canglong	Dragon Hides in the Blue Sea	
25 云压青松	Yunya Qingsong	Clouds Over Pine Trees	
26 金针指南	Jinzhen Zhinan	Golden Needle Points South	
27 灵龟服气	Linggui Fuqi	Magic Turtle Cultivates Qi	

28 野马分鬃 Yema Fenzong Part Wild Horses Mane

第四段

29 烈鸟啄食	Lieniao Zhuoshi	Woodpecker Pecks the Tree
30 烈马翻蹄	Liema Fanti	Spirited Horse Kicks
31 青龙潜海	Qinglong Qianhai	Black Dragon Hides in the Sea
32 金丝缠腕	Jinsi Chanwan	Golden Thread Wraps Round Wrist
33 行云流水	Xingyun Liushui	Moving Clouds & Flowing Water
34 马步单鞭	Mabu Danbian	Single Whip in Horse Step
35 羽翼护雏	Yuyi Huchu	Wings Protect Chicks
36 采气归元	Caiqi Guiyuan	Return Qi to Source

Di-Si Duan

Section 4

养生太极剑 YANGSHENG TAIJIJIAN (1)

TAIJI-SWORD FOR NURISHING THE LIFE (1)

TAIJI-SCHWERT ZUR LEBENS PFLEGE (1)

第一段 (Section One, Abschnitt Eins)

中文 Chinesisch	Pinyin	Englisch	Deutsch
1 神童指路	Shen tong zhi lu	A child points the way	Das Wunderkind weist den Weg
2 矫然立鹤	Jiao ran li he	A crane stand straight	Der Kranich steht aufrecht
3 漫步云程	Man bu yun cheng	Walk on a cloud street	Auf einer Straße aus Wolken spazieren
4 回首迎春	Hui shou ying chun	Turn the head to greet the spring	Den Kopf drehen, um den Frühling zu begrüßen
5 金鸡叩首	Jin ji kou shou	A golden cock bows his head	Der goldene Hahn verbeugt sich
6 拨云见日	Bo yun jian ri	Disperse the clouds and the sun appears	Die Wolken zerteilen und die Sonne scheinen lassen
7 绞雾观星	Jiao wu guan xing	Disperse the fog to observe the stars	Den Nebel vertreiben und die Sterne beobachten
8 天竹吐翠	Tian zhu tu cui	A bamboo grows straight to heaven	Der Bambus wächst gerade in den Himmel
9 祥云飞驾	Xiang yun fei jia	Floating on auspicious clouds	Auf glückverheißenden Wolken schweben

第二段 (Section Two, Abschnitt Zwei)

10 秀水绕门	Xiu shui rao men	A stream flows around the door	Ein Sprudel fließt um die Tür herum
11 紫微栖凤	Zi wei xi feng	A phoenix lands on the emperor's palace	Ein Phönix landet auf dem Kaiserhof
12 红梅点雪	Hong mei dian xue	The blossoms of plum trees greet the snowfall	Die Pflaumenblüten begrüßen den Schneefall
13 梅蕊冲寒	Mei rui chong han	The plum trees blossom in winter	Die Pflaumen blühen im Winter
14 蒲剑斩邪	Pu jian zhan xie	Driving away the evil with the sword	Mit dem Schwert alle Bösartigkeit vertreiben
15 祥云捧日	Xiang yun peng ri	The auspicious clouds carry the sun	Die günstigen Wolken tragen die Sonne

Schwertform 1

第三段 (Section Three, Abschnitt Drei)

16 梅窗引月	Mei chuang yin yue
17 麻姑献寿	Ma gu xian shou
18 春燕剪柳	Chun yan jian liu
19 平步青云	Ping bu qing yun
20 金龙戏水	Jin long xi shui
21 天开云雾	Tian kai yun wu
22 蓬岛盘进	Peng dao pan jin
23 一飞冲天	Yi fei chong tian
24 麒麟回首	Qi lin hui shou

The moonshine lights the window through
The blossom of the plum trees
Magu greets the longevity
A swallow flies through a willow
Step on clouds
The golden dragon plays in the water
The heaven appears through the clouds
Walk around on the island Penglai
A bird is shooting up to heaven
Qilin turns its head

Der Mond scheint durch die Pflaumenblüten
Ins Fenster
Magu wünscht ein langes Leben
Eine Schwalbe fliegt durch den Weidenbaum
Auf Wolken spazieren
Der goldene Drache spielt im Wasser
Der Himmel bricht durch die Wolken
Auf der Insel Penglai spazieren gehen
Ein Vogel steigt in den Himmel
Der Qilin dreht seinen Kopf

第四段 (Section Four, Abschnitt Vier)

25 松鹤舞凤	Song he wu feng
26 彩云追月	Cai yun zhui yue
27 鱼跃龙门	Yu yao long men
28 凤凰点头	Feng huang dian tou
29 吴刚伐桂	Wu gang fa gui
30 怀中抱月	Huai zhong bao yue
31 星拱北辰	Xing gong bei chen
32 矫然立鹤	Jiao ran li he
33 紫气归脐	Zi qi gui qi

The crane and the phoenix dance under a pine tree
Rosy clouds float around the moon
The fish jumps over the dragon gate
A phoenix bows his head
Wugang cuts the laurel tree on the moon
Hold the moon in the arms
The stars surround the North star
A crane stand straight
Collect Qi into the source

Kranich und Phönix tanzen um einen Kieferbaum
Bunte Wolken schweben um den Mond
Fische springen über das Drachentor
Der Phönix verbeugt sich
Wugang fällt den Lorbeer Baum auf dem Mond
Den Mond mit Armen umschließen
Die Sterne umschwärmen den Nordstern
Ein Kranich steht aufgerichtet
Das Qi im Ursprung sammeln

Das Gedicht

	中文 Chinesisch	Pinyin	Deutsch (Version 1)
一	1 夜阑人静万虑抛	yè lán rén jìng wàn lǚ pāo	Es ist Abend - alles ist still - Ich lasse alle schönen Dinge in mich einströmen
二	2 意守丹田封七窍	yì shǒu dān tián fēng qī qiào	Meine Gedanken sind im Dantian- ich bin ruhig und gelassen
三	3 呼吸徐缓搭鹊桥	hū xī xú huǎn dā què qiáo	Mein Atem ist langsam und tief - er verbindet die Elsterbrücke
四	4 身轻如燕飘云霄	shēn qīng rú yàn piāo yún xiāo	Ich fühle mich leicht - wie ein Vogel im Himmel

Eine andere – sprachlich leicht ausgeschmücktere - Übersetzung lautet:

In der Tiefe der Nacht ist alles still und ohne Sorge.
 Bewahre die Aufmerksamkeit im Dantian und verschließe die sieben Öffnungen.
 Bilde die Elsterbrücke und atme sanft und gleichmäßig ein und aus.
 Dann kannst Du Dich leicht fühlen wie eine Schwalbe, die in den Himmel steigt.

Beginn

第一段 Abschnitt 1

		Pinyin	Englisch	Deutsch	
1	神童指路	shén tóng zhǐ lù	a fairy boy is pointing out the load	Das Wunderknabe weist den Weg	
2	鹤立鸡群	hè lì jī qún	stand out in the crowd	Der Kranich ragt aus der Menge hervor	Kranich aufrecht stehen Hahn Gruppe
3	云程发轫	yún chéng fā rèn	YunCheng began		Wolke Regel senden Bremse
4	凤栖宫阙	fèng qī gōng què	Chicken in the imperial palace habitat	Der Phönix bewohnt das Schloss	Der Phönix bewohnt das Schloss
5	鲲鹏展翅	kūn péng zhǎn chì	the huge bird was flying highly (Kun Peng Zhan Chi)	Der große Vogel fliegt hoch	Vogel flattern
6	锦鸡独立	jǐn jī dú lì	posing as a pheasant standing on one foot.	Goldfasan steht auf einem Bein	Goldfasan steht auf einem Bein
7	斋马清风	zhāi mǎ qīng fēng	Zhai horse wind	ein treues Pferd wie eine frische Wind	
8	祥光环树	xiáng guāng huán shù	Aura of auspicious tree	die Aura des günstigen Baumes	
9	瑞气绕兰	ruì qì rào lán	To turn around the orchid	Um die orchidee umzudrehen	
10	青龙出水	qīng lóng chū shuǐ	Black Dragon Comes out of Water	Schwarzer Drachen steigt aus dem Wasser	
11	虎踞春山	hǔ jù chūn shān	Rests hills	Tiger hocken im Frühling am Berg	Tiger hocken Frühling Berg

第二段 Abschnitt 2

12	猛虎出洞	měng hǔ chū dòng	The tiger out of the hole	Wilder Tiger kommt aus der Höhle	Wilder Tiger kommt aus Höhle
13	关公撩袍	guān gōng liāo páo	The duke guan liao robe	Guan Gong hebt die Robe	
14	青龙出水	qīng lóng chū shuǐ	Black Dragon Comes out of Water	Schwarzer Drachen steigt aus dem Wasser	
15	紫薇栖凤	zǐ wēi qī fèng	Crape myrtle live chicken	Krebs Myrte wohnt im Huhn	
16	流星赶月	liú xīng gǎn yuè		Die Sternschnuppe vertreibt den Mond	
17	野马跳涧	yě mǎ tiào jiàn	Wild horse jumped a ravine	Wildpferd springt über Bergbach	Wildpferd springt über Bergbach
18	碧海藏龙	bì hǎi cáng lóng	The big hidden dragon	Blaues Meer verbirgt Drachen	Blaues Meer verbirgt Drachen

第三段 Abschnitt 3

19	竹影横窗	zhú yǐng héng chuāng	Do cross window	Bambus Schatten über dem Fenster	Bambus Schatten über dem Fenster
20	苍松屹立	cāng sōng yì lì	Pines standing	Gerade stehen wie eine Kiefer	Gerade stehen wie eine Kiefer
21	走马回身	zǒu mǎ huí shēn	Cook's around look one way and row another ; sell the dummy ;	Trabendes Pferd wendet seinen Körper	Trabendes Pferd wendet seinen Körper
22	声东击西	shēng dōng jī xī	Make a feint to somewhere and Attack in another place	Finte im Osten, Angriff im Westen	Finte im Osten, Angriff im Westen
23	提袍献酒	tí páo xiàn jiǔ	Mention robe libation	Tragen Abendrobe offerieren Alkohol	Tragen Abendrobe offerieren Alkohol
24	蒲剑斩邪	pú jiàn zhǎn xié	PuJian chop evil	Schilfgras mit dem Schwert Ruchlos abschneiden	Schilfgras Schwert abhacken dämonisch

第四段 Abschnitt 4

25	拨云瞻日	bō yún zhān rì	push off the clouds to reveal the sun	Wolken vertreiben um die Sonne hervorzubringen	
26	撩袍舒袖	liāo páo shū xiù	Liao robe shu sleeve	Hochhalten Abendkleid Entfalten Ärmel	Hochhalten Abendkleid Entfalten Ärmel
27	凤凰点头	fèng huáng diǎn tóu	phoenix nodding its head	Phönix nickte den Kopf	
28	斑虎藏爪	bān hǔ cáng zhǎo	Spot hidden tiger claw	Flecken verbergen die Tigerklaue	Tiger verbergen Klaue
29	青狮欲奔	qīng shī yù bēn	Blue lion to rush	Blauer Löwe will fliehen	Blauer Löwe will fliehen
30	蛟龙得水	jiāo lóng dé shuǐ	be happy like a dragon in water	Glücklich sein wie ein Drache im Wasser	
31	鹤立鸡群	hè lì jī qún	stand out in the crowd	Aus der Menge hervorragen	
32	气息归元	qì xī guī yuán	Breath to yuan	Atem zu Yuan	Atem zu Yuan
	Ende 紫气归脐	收势 shōu shì zǐ qì guī qí	Cool down eternal qi gathers and returns to ones navel	Das Qi im Ursprung sammeln	Das Qi im Ursprung sammeln

Beginn

第一段 Abschnitt 1

		Pinyin	Englisch	Deutsch
1	神童指路	shén tóng zhǐ lù	a fairy boy is pointing out the load	Das Wunderknabe weist den Weg
2	矫然立鹤	jiǎo rán lì hè	a crane stands full of energy	Ein Kranich steht aufrecht
3	展望前程	zhǎn wàng qián chéng	look to the future	In die Zukunft vorausschauen
4	雁落平沙	yàn luò píng shā	a swallow lands to a slice of flat sand	Die Schwalbe landet auf den flachen Sand
5	金鸡食米	jīn jī shí mǐ	a golden chicken eats the rice	Der goldene Hahn pickt den Reis
6	鸾凤舒翼	luán fèng shū yì	a phoenix spreads its wings	Der Phönix breitet die Flügel aus
7	紫燕抛剪	zǐ yàn pāo jiǎn	a swallow is flying with its tail like scissors	Eine Schwalbe fliegt mit dem Schwanz wie eine Schere
8	蛟龙卧潭	jiāo lóng wò tán	a dragon lies in a pool	Der Drache liegt im Wasserloch
9	鲁阳挥戈	lǔ yáng huī gē	a general waves his weapon	Lu Yang schwingt die Waffe (Hellebarde)
10	拨云见日	bō yún jiàn rì	dispel the clouds and see the sun	Wolken vertreiben und die Sonne sehen

第二段 Abschnitt 2

11	迎风挥扇	yíng fēng huī shàn	waving the fan towards the wind	Die Fächer in den Wind schwingen
12	流星赶月	liú xīng gǎn yuè	move quickly like the meteor chases the moon	Schnell bewegen wie die Sternschnuppe den Mond verfol
13	走马回身	zǒu mǎ huí shēn	a walking horse turns round	Das trabende Pferd wendet seinen Körper
14	进步连环	jìn bù lián huán	go forward step by step	Schritt für Schritt vorwärts gehen
15	彩云罩顶	cǎi yún zhào dǐng	colorful clouds shine the top	Buntgefärbte Wolken scheinen über den Hügel
16	古月沉江	gǔ yuè chén jiāng	a dim moon is sinking into the river	Der blasse Mond versinkt im Fluß
17	昭君捕蝶	zhāo jūn bǔ dié	a beauty is catching a butterfly	Die Prinzessin fängt die Schmetterlinge
18	独立寒秋	dú lì hán qiū	stand in the cold autumn alone	Alleine im kalten Herbst stehen
19	枯树生花	kū shù shēng huā	a flower grows from a withered tree	Die Blume wächst aus dem verwitternden Baum

第三段 Abschnitt 3

20	金鸡颌首	jīn jī hàn shǒu	a golden chicken nods	Der goldene Hahn hebt den Kopf
21	青龙卷尾	qīng lóng juǎn wěi	a dragon rolls its tail	Der Drache rollt den Schwanz ein
22	斋马清风	zhāi mǎ qīng fēng	a religious horse like a refreshing breeze	Ein treues Pferd wie eine frische Briesee
23	指点迷津	zhǐ diǎn mí jīn	point out the right way to someone when he goes astray	Dem Verirrten den Weg durch die Furt zeigen
24	龙骧虎步	lóng xiāng hǔ bù	raise one's head like a dragon and walk like a tiger	Den Kopf heben wie ein Drache und Schreiten wie ein Tig
25	天边挂月	tiān biān guà yuè	a moon is hanging at the edge of sky	Der Mond hängt in der Ecke des Himmels
26	梅雪争辉	méi xuě zhēng huī	shine like plum blossom and snow	Glänzen wie Pflaumenblüten und Schnee
27	月影横窗	yuè yǐng héng chuāng	the shadow of the moon is just out of the window	Der Schatten des Mondes ist nur aus dem Fenster
28	麒麟翻浪	qí lín fān làng	Kylin rolls the wave	Qilin rollt die Brandung

第四段 Abschnitt 4

29	月临天宇	yuè lín tiān yǔ	the moon arises in the sky	Der Mond erscheint am Himmel
30	孔雀爱尾	kǒng què ài wěi	a peacock loves its tail	Der Pfau liebt seine Schwanzfedern
31	孔雀开屏	kǒng què kāi píng	a peacock spreads its tail	Der Pfau öffnet seine Schirm
32	扇韵生花	shàn yùn shēng huā	charm of the fan likes the flower	Die Anmut des Fächers mag die Blume
33	清风穿堂	qīng fēng chuān táng	refreshing wind passes through the hall	Der frische Wind durchquert die Halle
34	马跃檀溪	mǎ yuè tán xī	a horse jumps over a ditch	Das Pferd springt über den Bach Tan
35	金童提炉	jīn tóng tí lú	a fairy boy carries a stove	Das goldene Kind trägt den Herd
36	矫然立鹤	jiǎo rán lì hè	a crane stands full of energy	Der Kranich steht aufrecht
	Ende	收势 shōu shì		
	紫气归脐	zǐ qì guī qí		Das Qi im Ursprung sammeln

108 er Form – Yang Stil

Hinweis: Die 108er Form ist mit aufgeführt, da sie die Grundlage zur 24er Form bildet.

Yang style Tai Chi 108 form (part 1)

1	起式	Qi Shi	Beginning	Eröffnung, Beginn
2	左棚	Zuo Peng	Ward-off (Left)	Block links
3	拦雀尾	Lan Que Wei	Grasp the sparrow's tail	Den Vogel am Schwanz fassen
4	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
5	提手上势	Ti Shou Shang Shi	Step up to raise hands (also Raise Hands and Step Forward)	Die Hände heben
6	白鹤凉翅	Bai He Liang Chi	White Crane spreads its wings	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
7	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee and push	Knie streifen links
8	手挥琵琶	Shou Hui Pi Pa	Hand strums the lute (play the pipa)	Pipa spielen
9	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee and push	Knie streifen links
10	右搂膝拗步	You Lou Xi Ao Bu	Brush right knee push	Knie streifen rechts
11	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee push	Knie streifen links
12	手挥琵琶	Shou Hui Pi Pa	Hand strums the lute (pipa)	Pipa spielen
13	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee push (left)	Knie streifen links
14	进步搬拦捶	Jin Bu Ban Lan Chui	Twist, deflect, step, parry and punch (also Step Forward, Parry Block and Punch)	Schritt vor, abwehren und schlagen (Fauststoß)
15	如封似闭	Ru Feng Si Bi	Apparent close up	Arme streifen und stoßen
16	十字手	Shi Zi Shou	Cross hands	Hände kreuzen

Yang style Tai Chi 108 form (part 2)

17	抱虎归山	Bao Hu Gui Shan	Embrace the Tiger and Return to Mountain (also Carry the tiger to the mountain)	Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren
18	拦雀尾	Lan Que Wei	Grasp the sparrow's tail	Den Vogel am Schwanz fassen
19	肘底捶	Zhou Di Chui	Fist under elbow	Faust unterm Ellbogen
20	右倒撵猴	You Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (right)	Schritt zurück und den Affen abwehren rechts
21	左倒撵猴	Zuo Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (left)	Schritt zurück und den Affen abwehren links
22	右倒撵猴	You Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (right)	Schritt zurück und den Affen abwehren rechts
23	左倒撵猴	Zuo Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (left)	Schritt zurück und den Affen abwehren links
24	右倒撵猴	You Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey(right)	Schritt zurück und den Affen abwehren rechts
25	斜飞式	Xie Fei Shi	Oblique/Diagonal flying	Diagonales Fliegen
26	提手上势	Ti Shou Shang Shi	Step up to raise hands	Hände heben
27	白鹤凉翅	Bai He Liang Chi	White Crane spreads its wings	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus

108erYangForm

28	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee and push	Knie streifen links
29	海底针	Hai Di Zhen	Needle to the bottom of the sea	Die Nadel auf dem Meeresboden
30	扇通背	Shan Tong Bei	Fan through the back	Die Arme zum Fächer ausbreiten
31	转身撇身捶	Zhuan Shen Pie Shen Chui	Turn Body and Chop with Fist	Den Körper drehen, Fastrückschlag rechts und Push mit links
32	进步搬拦捶	Jin Bu Ban Lan Chui	Twist, deflect, step, parry, punch	Schritt vor, abwehren und schlagen (Fauststoß)
33	拦雀尾	Lan Que Wei	Grasp the sparrow's tail	Den Vogel am Schwanz fassen
34	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
35	云手	Zuo You Yun Shou	Cloud hands (several times)	Wolkenhände
36	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
37	高探马	Gao Tan Ma	High pat on horse	Hoher Schlag aufs Pferd
38	右分脚	You Fen Jiao	Parting/separation kick (right)	Trennen und Kick rechts
39	左分脚	Zuo Fen Jiao	Parting/separation kick (left)	Trennen und Kick links
40	转身左蹬脚	Zhuan Shen Zuo Deng Jiao	Turn and kick with left heel	Drehen und Tritt mit der linken Ferse
41	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee and push	Linkes Knie streifen und rechts stoßen
42	右搂膝拗步	You Lou Xi Ao Bu	Brush right knee push	Knie streifen rechts
43	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee	Linkes Knie streifen
44	进步栽捶	Jin Bu Zai Chui	Step up, Punch Down	Schritt und Hammerschlag
45	转身撇身捶	Zhuan Shen Pie Shen Chui	Turn Body and Chop with Fist	Den Körper drehen, Fastrückschlag rechts und Push mit links
46	进步搬拦捶	Jin Bu Ban Lan Chui	Twist, deflect, step, parry and punch	Schritt vor, abwehren und schlagen (Fauststoß)
47	右蹬脚	You Deng Jiao	Right heel kick	Tritt mit der rechten Ferse
48	左打虎式	Zuo Da Hu Shi	Hit/strike tiger (left)	Den Tiger schlagen links
49	右打虎式	You Da Hu Shi	Hit/strike tiger (right)	Den Tiger schlagen rechts
50	回身右蹬脚	Hui Shen You Deng Jiao	Turn Body and Right Heel Kick	Linker Arm wehrt ab und Tritt mit der rechten Ferse
51	双峰灌耳	Shuang Feng Guan Er	Twin Fists Strike Opponents Ears	Auf die Ohren schlagen
52	左蹬脚	Zuo Deng Jiao	Left heel kick	Tritt mit der linken Ferse
53	转身右蹬脚	Zhuan Shen You Deng Jiao	Spin and kick with right heel	Drehen und Tritt mit der rechten Ferse
54	进步搬拦捶	Jin Bu Ban Lan Chui	Twist, deflect, step, parry, punch	Schritt vor, abwehren und schlagen (Fauststoß)
55	如封似闭	Ru Feng Si Bi	Apparent close up	Arme streifen und stoßen
56	十字手	Shi Zi Shou	Cross hands	Hände kreuzen

Yang style Tai Chi 108 form (part 3)

57	抱虎归山	Bao Hu Gui Shan	Embrace the Tiger and Return to Mountain (also Carry the tiger to the mountain)	Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren
58	斜单鞭	Xie Dan Bian	Oblique/diagonal single whip	Diagonale Peitsche
59	右野马分鬃	You Ye Ma Fen Zong	Parting Wild Horse's Mane, Right	Die Mähne des Wildpferds teilen (rechts)
60	左野马分鬃	Zuo Ye Ma Fen Zong	Parting Wild Horse's Mane, Left	Die Mähne des Wildpferds teilen (links)

108erYangForm

61	右野马分鬃	You Ye Ma Fen Zong	Parting Wild Horse's Mane, Right	Die Mähne des Wildpferds teilen (rechts)
62	左野马分鬃	Zuo Ye Ma Fen Zong	Parting Wild Horse's Mane, Left	Die Mähne des Wildpferds teilen (links)
63	右野马分鬃	You Ye Ma Fen Zong	Parting Wild Horse's Mane, Right	Die Mähne des Wildpferds teilen (rechts)
64	左棚	Zuo Peng	Ward-off (Left)	Block links
65	拦雀尾	Lan Que Wei	Grasp the sparrow's tail	Den Vogel am Schwanz fassen
66	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
67	玉女穿梭	Yu Nu Chuan Suo	Fair Lady works at shuttles (also Jade maiden weaves shuttles (left))	Die Schöne Dame am Webstuhl links
68	玉女穿梭	Yu Nu Chuan Suo	Fair Lady works at shuttles (also Jade maiden weaves shuttles (right))	Die Schöne Dame am Webstuhl rechts
69	玉女穿梭	Yu Nu Chuan Suo	Fair Lady works at shuttles (also Jade maiden weaves shuttles (left))	Die Schöne Dame am Webstuhl links
70	玉女穿梭	Yu Nu Chuan Suo	Fair Lady works at shuttles (also Jade maiden weaves shuttles (right))	Die Schöne Dame am Webstuhl rechts
71	左棚	Zuo Peng	Ward-off (Left)	Block links
72	拦雀尾	Lan Que Wei	Grasp the sparrow's tail (right)	Den Vogel am Schwanz fassen
73	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
74	云手	Zuo You Yun Shou	Cloud hands (several times)	Wolkenhände
75	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
76	下势	Xia Shi	Snake creeps down	Die Schlange kriecht am Boden
77	左金鸡独立	Zuo Jin Ji Du Li	Golden Rooster stands on left leg	Der goldene Hahn steht auf einem Bein (links)
78	右金鸡独立	You Jin Ji Du Li	Golden Rooster stands on right leg	Der goldene Hahn steht auf einem Bein (rechts)
79	右倒撵猴	Zuo Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (right)	Schritt zurück und den Affen abwehren rechts
80	左倒撵猴	You Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (left)	Schritt zurück und den Affen abwehren links
81	右倒撵猴	Zuo Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (right)	Schritt zurück und den Affen abwehren rechts
82	左倒撵猴	You Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey (left)	Schritt zurück und den Affen abwehren links
83	右倒撵猴	Zuo Dao Nian Hou	Retreat to repulse monkey(right)	Schritt zurück und den Affen abwehren rechts
84	斜飞式	Xie Fei Shi	Oblique/Diagonal flying	Diagonales Fliegen
85	提手上势	Ti Shou Shang Shi	Step up to raise hands	Hände heben
86	白鹤凉翅	Bai He Liang Chi	White Crane spreads its wings	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
87	左搂膝拗步	Zuo Lou Xi Ao Bu	Brush left knee and push	Linkes Knie streifen und rechts stoßen
88	海底针	Hai Di Zhen	Needle to the bottom of the sea	Die Nadel auf dem Meeresboden
89	扇通背	Shan Tong Bei	Fan through the back	Die Arme zum Fächer ausbreiten
90	转身白蛇吐信	Zhuan Shen Bai She Tu Xin	Turn Body and White Snake Spits Out Tongue	Drehung und die weiße Schlange zeigt ihre Zunge
91	进步搬拦捶	Jin Bu Ban Lan Chui	Twist, deflect, step, parry, punch	Schritt vor, abwehren und schlagen (Fauststoß)
92	拦雀尾	Lan Que Wei	Grasp the sparrow's tail	Den Vogel am Schwanz fassen
93	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
94	云手	Zuo You Yun Shou	Cloud hands (several times)	Wolkenhände
95	高探马	Gao Tan Ma	High pat on horse	Hoher Schlag aufs Pferd

108erYangForm

96	穿掌	Chuan Zhang	Palm Thrust	Fingerstich
97	十字腿	Shi Zi Tui	Cross leg kick	Beine kreuzen
98	进步指裆锤	Jin Bu Zhi Dang Chui	Step forward and punch groin	Schritt vor und Schlag in die Leistengegend
99	上步拦雀尾	Shang Bu Lan Que Wei	Walking/Step Forward and Grasp the sparrow's tail	Schritt vor und den Vogel am Schwanz fassen
100	单鞭	Dan Bian	Single whip	Einfache Peitsche
101	下势	Xia Shi	Snake creeps down	Die Schlange kriecht am Boden
102	上步七星	Shang Bu Qi Xing	Step up to form the seven stars	Schritt vor und Stoß zu den sieben Sternen
103	退步跨虎	Tui Bu Kua Hu	Sit/Step back to ride the tiger	Schritt zurück und den Tiger reiten
104	转身摆莲	Zhuan Shen Bai Lian	Turn body and swing over lotus	Über den Lotus streifen
105	弯弓射虎	Wan Gong She Hu	Draw the bow to shoot the tiger	Den Bogen spannen und auf den Tiger zielen
106	进步搬拦捶	Jin Bu Ban Lan Chui	Twist, deflect, step, parry, punch	Schritt vor, abwehren und schlagen (Fauststoß)
107	如封似闭	Ru Feng Si Bi	Apparent close & counter with push	Arme streifen und stoßen
108	十字手	Shi Zi Shou	Cross hands	Hände kreuzen