

Yangsheng Taiji Dao 1 - Taiji Säbelform zur Lebenspflege 1

Beginn

第一段 Abschnitt 1

		<b>Pinyin</b>	<b>Englisch</b>	<b>Deutsch</b>
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
3	云程发轫	yún chéng fā rèn	YunCheng began	
4	凤栖宫阙	fèng qī gōng què	Chicken in the imperial palace habitat	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
6	锦鸡独立	jǐn jī dú lì	posing as a pheasant standing on one foo.	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

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
13	关公撩袍	guān gōng liāo páo	The duke guan liao 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
18	碧海藏龙	bì hǎi cáng lóng	The big hidden dragon	Blaues Meer verbirgt Drachen

Yangsheng Taiji Dao 1 - Taiji Säbelform zur Lebenspflege 1

第三段 Abschnitt 3

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

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
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
29	青狮欲奔	qīng shī yù bēn	Blue lion to rush	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
	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