

Daoyin-Zwölfer-Methode

(導引養生功 十二法 dǎoyīn yǎngshēng gōng shí èr fǎ)

Vorbereitung

«Es ist Abend. Alles ist still. Ich lasse alle schönen Dinge in mich einströmen.
Meine Gedanken sind im Dantian. Ich bin ruhig und gelassen.
Mein Atem ist langsam und tief. Er verbindet die Elsterbrücke.
Ich fühle mich frei und leicht wie ein Vogel am Himmel.»

1. Der Himmel bringt Glück in die Welt
(乾元启运 qián yuán qǐ yùn)
2. Zwei Fische spielen miteinander
(双鱼悬阁 shuāng yú xuán gé)
3. Das alte Pferd ruht und sammelt Kraft
(老骥伏枥 lǎo jì fú lì)
4. Ji Chang schießt eine Laus
(纪昌贯虱 jì chāng guàn shī)
5. Den Körper beugen und die Stiefel entstauben
(躬身掸靴 gōng shēn dǎn xuē)
6. Das Nashorn wendet sich dem Mond zu
(犀牛望月 xī niú wàng yuè)
7. Die Lotusblüte erhebt sich aus dem Wasser
(芙蓉出水 fú róng chū shuǐ)
8. Der goldene Hahn kündigt den Morgen an
(金鸡报晓 jīn jī bào xiǎo)
9. Die Wildgänse landen am Strand
(平沙落雁 píng shā luò yàn)
10. Der weisse Kranich fliegt über den Wolken
(云端白鹤 yún duān bái hè)
11. Der Phönix begrüsst das Volk
(凤凰来仪 fèng huáng lái yí)
12. Das Qi fließt zurück zum Ursprung
(氣息归元 qì xī guī yuán)

Abschluss: Der rote Drache bewegt das Meer