



导引养生功十二法

Daoyin Yangsheng Gong Shi Er Fa

Daoyin Yangsheng Gong 12 mouvements

Le Dao Yin Yang Sheng Gong Shi Er Fa constitue une méthode d'autorégulation de la circulation du sang et du Qi dans les méridiens.

练功口诀	Préparation mentale
Liàn gōng kǒu jué	
夜阑人静万虑抛,	La nuit tombe, tout est calme - les soucis oubliés
Yè lán rén jìng wàn lǚ pāo	
意守丹田封七窍,	Concentration au niveau du dantian – 7 orifices fermés
Yì shǒu dān tián fēng qī qiào	
呼吸徐缓搭鹊桥	Respirer lentement – la langue vers le palais
Hū xī xú huǎn dā què qiáo	
身轻如燕飘云霄	Le corps léger comme une hirondelle dans l'espace
Shēn qīng rú yàn piāo yún xiāo	

	预备势	ouverture
	Yù bèi shì	
一	乾元启运	Mise en marche du qian-yuan
	Qián yuán qǐ yùn	
二	双鱼悬阁	Les poissons yin et yang suspendus
	Shuāng yú xuán gé	
三	老驥伏枥	Le vieux coursier couché à l'écurie
	Lǎo jì fú lì	
四	纪昌贯虱	Ji chang transperce le pou
	Jì chāng guàn shī	
五	躬身掸靴	Se courber pour épousseter ses bottes
	Gōng shēn dǎn xuē	
六	犀牛望月	Le rhinocéros regarde la lune
	Xī niú wàng yuè	
七	芙蓉出水	La fleur de lotus émerge de l'eau
	Fú róng chū shuǐ	

八	金鸡报晓	Le coq d'or annonce l'aube
	Jīn jī bào xiǎo	
九	平沙落雁	Les oies sauvages se posent sur la grève
	Píng shā luò yàn	
十	云端白鹤	La grue blanche sur les nuages
	Yún duān bái hè	
十一	凤凰来仪	Le vol gracieux du phénix
	Fèng huáng lái yí	
十二	气息归元	Moissonner et enfermer le Qi dans Guan Yuan
	Qì xī guī yuán	
十三	收势	Fermeture
	Shōu shì	
	赤龙搅海	Tourner la langue dans la bouche
	Chì lóng jiǎo hǎi	