

导引养生功十二法

提示词：

健身气功导引养生功十二法练习开始，请大家并步站立，默念练功口诀：
“夜阑人静万虑抛，意守丹田封七窍。呼吸徐缓搭鹊桥，身轻如燕飘云霄。”

1乾元启运

2双鱼悬阁

3老骥伏枥

4纪昌贯虱

5躬身掸靴

6犀牛望月

7芙蓉出水

8金鸡报晓

9平沙落雁

10云端白鹤

11凤凰来仪

12气息归元

Daoyin Yangsheng Gong Shi Er Fa - The 12-Movement Exercise

Concentrate on the Dantian, dispel all thoughts, breath slowly. "Let the body fly like a swallow in the sky."

- 1 Beginning of Heaven's Creation (Qian Yuan Qi Yun)
- 2 Double Fish Hung on the Wall (Shuang Yu Xuan Ge)
- 3 Old Horse is Stabled (Lao Ji Fu Li)
- 4 Ji Chang Shoots a Louse (Ji Chang Guan Shi)
- 5 Bending the Body to Brush the Shoes (Gong Shen Dan XUE)
- 6 Rhinoceros Gazes at the Moon (Xi Niu Wang Yue)
- 7 Lotus Flower Appears Above the Water (Fu Rong Chu Shui)
- 8 Golden Rooster Heralds the Dawn (Jin Ji Bao Xiao)
- 9 Wild Geese Land on the Beach (Ping Sha Luo Yan)
- 10 White Crane Flies High in the Clouds (Yun Duan Bai He)
- 11 Phoenix Salutes the People (Feng Huang Lai Yi)
- 12 Qi and Breath Return to the Origin (Qi Xi Gui Yuan)

SHI ER FA 12 mouvements de DAO YIN

«Il fait nuit, tout est calme, silencieux. Je chasse les dix mille soucis de la vie.

Je concentre mon esprit au Dantian et je tiens bien clos les sept orifices du visage.

Je respire profondément, lentement, doucement en maintenant la langue collée au palais.

Mon corps devient léger comme l'hirondelle du printemps qui vole vers les lointains nuages.»

Poème du Professeur ZHANG Guang De Créateur du Dao Yin Yang Sheng Gon

- 1 - Le souffle originel éveille la vitalité
- 2 - Les deux poissons Yin et Yang se suspendent à la pagode
- 3 - Le vieux cheval se repose à l'écurie
- 4 - Tirer à l'arc à 100 pas sur la feuille du cyprès
- 5 - Chasser la poussière de ses bottes
- 6 - Le rhinocéros regarde la lune
- 7 - La fleur de Lotus s'ouvre sur l'eau
- 8 - Le coq d'or annonce l'aube
- 9 - L'oie sauvage se pose dans le désert
- 10 - La grue s'envole vers les nuages
- 11 - Le phénix vole avec grâce
- 12 - L'énergie retourne à la source

导引养生功十二法

健身气功·导引养生功十二法 Health Qigong · Daoyin Yangsheng Gong 12 Methods

健身气功·导引养生功十二法

导引养生功是北京体育大学在汲取传统导引养生原理基础上编创的系列健身方法。

新编创的健身气功·导引养生功十二法精选了50余套导引养生功法中的12式，是一套提高五脏六腑机能，有助于防治疾病的经络导引术。

Daoyin Yangsheng Gong is a traditional health gymnastics, a method of daoyin created by Beijing Sport University. Health Qigong · Daoyin Yangsheng Gong 12 Methods, a selection of 12 movements from more than 50 sets of Daoyin regimen exercises, is a meridian Daoyin method to improve the function of Zang-fufive solid organs and six hollow organs), and health care for both cure and prevention.

健身气功·导引养生功十二法的动作不仅具有丰富的文化内涵、理深意远，而且俏丽清新、简练易学，适应不同人群的健身锻炼。长期习练对心肺功能有积极影响，习练者的身体形态、柔韧性、平衡能力、协调能力、神经系统动态平衡能力等有所改善，自主神经系统功能的调节作用加强。

Health Qigong · Daoyin Yangsheng Gong 12 Methods, is not only filled with rich cultural connotations, but also simple and easy-to-learn, and suitable for different groups of people. Practitioners can enhance cardio-pulmonary function, body shape, flexibility, balance, coordination, as well as their self-regulating capacity of the nervous system.



Beginning of Heaven's Creation (Qian Yuan Qi Yun) hu

3. Old Horse is Stabled (Lao Ji Fu Li) dzer



Double Fish Hung on the Wall (Shuang Yu Xuan Ge) hu 1*



4. Ji Chang Shoots a Louse (Ji Chang Guan Shi) 2*



7. Lotus Flower Appears Above the Water (Fu Rong) hu 1*



11. Phoenix Salutes the



9. Wild Geese Land on the



12. Qi and Breath Return to the Origin



10 White Cran Flies



5. Bending the Body to Brush the Shoes (Gong Shen Dan Xue) 2*



6 Rhinoceros Gazes at the Moon (Xi Niu Wang Yue)



Golden Rooster