



DAOYIN YANGSHENG GONG SHI ER FA – 12 LIIKKEEN TERVEYS-QIGONG-SARJA KAIKEN IKÄISILLE

	Liikkeen nimi	Pinyin Chinese / English	Kuva
	Valmiusasento	Qi Shi Initial Stance	
1	Taivaan luomisen alku	Qian Yuan Qi Yun Beginning of heaven's creation	
2	Kaksi kalaa (Yin-Yang) seinällä	Shuang Yu Xuan Ge Double fish hung on the wall	
3	Vanha hevonen tallissa	Lao Ji Fu Li Old horse is stabled	
4	Ji Shang ampuu täin	Ji Shang Guan Shi Ji Shang shoots a louse	
5	Taivuta vartaloa pyyhkiäksesi kengät	Gong Shen Dan Xue Bending the body to brush the shoes	
6	Sarvikuono tuijottaa kuuta	Xi Niu Wang Yue Rhinoceros gazes at the moon	



7	Lootuksen kukka nousee veden pintaan	Fu Rong Chu Shui Lotus flower appears above the water	
8	Kultainen kukko kiekuu aamunkoittoa	Jin Ji Bao Xiao Golden rooster heralds the dawn	
9	Villihanhi laskeutuu rannalle	Ping Sha Luo Yan Wild geese land on the beach	
10	Valkoinen kurki lentää pilvien yllä	Yun Duan Bai He White crane flies high in the clouds	
11	Feenix-lintu tervehtii ihmisiä	Feng Huang Lai Yi Phoenix salutes the people	
12	Qi ja hengitys palaavat alkupisteeseen	Qi Xi Gui Yuan Qi and breath return to the origin	
	Lopetusliike	Shou Shi Ending stance	