

# Dào Yīn Yǎng Shēng Gōng

## 导引养生功

dào yīn yǎng shēng gōng  
bā fǎ

Les huit méthodes  
de Dao Yin Yang Sheng Gong

导引养生功八法

1	wén jī qǐ wǔ	闻鸡起舞	Entendre le coq et se mettre à danser
2	cǎi xīng huàn dòu	采星换斗	Cueillir les étoiles et les disposer en Grande Ourse
3	xíng zhé dūn zuò	行者蹲坐	Xing Zhe s'accroupit et s'assoit
4	tuō kào kāi jiā	脱铐开枷	Briser les menottes et ouvrir la cangue
5	zhī zhū chuí lián	蜘蛛垂帘	L'araignée est suspendue au rideau
6	péng niǎo zhǎn chì	鹏鸟展翅	L'oiseau Peng déploie ses ailes
7	tóng zǐ bài fó	童子拜佛	L'enfant prie Bouddha
8	píng bù lián huán	平步连环	Enchaîner les pas l'un après l'autre tranquillement