



crescend

Taichi.re

Taoist breathing exercises - Taoistische ademhalingsoefeningen
Exercices de respirations taoïstes

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Tai Chi Yin Yang2. Open and close crossed hands
Open en sluit gekruiste handen
Ouvrir et fermer les mains croisées3. The sea waves rippling
De zeegolven kabbelen
Les vagues de la mer ondulent4. Spreading the wings left and right
De vleugels links en rechts uitspreiden
Déployer les ailes à gauche et à droite5. The water mill turns
De watermolen draait
La roue du moulin tourne6. The rhinoceros is looking at the moon
De neushoorn kijkt naar de maan
Le rhinocéros regarde la lune7. The golden monkey offers fruits
De gouden aap biedt fruit aan
Le singe doré offre des fruits8. The sacred turtle paddles
De heilige schildpad pagaait
La tortue sacrée pagaye9. Show Pa Qua10. The head of the dragon and the tail of the phoenix
Het hoofd van de draak en de staart van de fenix
La tête de dragon et la queue de phoenix11. The king of the heaven supports his back
De hemelskoning ondersteunt zijn rug
Le roi des cieux soutient son dos12. The heavenly king Li holds up a pagoda
De hemelse koning Li heft een pagoda op
Le céleste roi Li soulève une pagode | <ol style="list-style-type: none">13. The flying eagle turns its head
De vliegende adelaar draait zijn hoofd
L'aigle volant tourne sa tête14. Big and small golden stars
Grote en kleine gouden sterren
Grandes et petites étoiles15. The hands and feet meet
De handen en voeten ontmoeten elkaar
Les mains et les pieds se rejoignent16. Exhaling old air, inhaling fresh air
Oude lucht uitademen, verse lucht inademen
Inspirer l'air nouveau, expirer l'air ancien17. The holy crane stretches its claws
De heilige kraanvogel strekt zijn klauwen uit
La grue sacrée étire ses griffes18. The butterflies fly in pairs
De vlinders vliegen in paren
Les papillons volent en paires19. The rhinoceros drinks water
De neushoorn drinkt water
Le rhinocéros boit de l'eau20. Equally beautiful
Beiden even mooi
Egalement beau21. The child prays to Kwan Yin
Het kind bidt tot Kwan Yin
L'enfant prie Kwan Yin22. Continuously turning single whip
Doorlopend draaiende enkele wip
Simple fouet en tournant continu23. The golden flowers fall softly
De gouden bloemen vallen zachtjes
Les fleurs dorées tombent en douceur24. Half close the eyes to rejuvenate the spirit
De ogen halfdicht om de geest te verjongen
Les yeux mi-clos pour régénérer l'esprit |
|---|--|