

Chi Gong taoïstes

Exercices préparatoires

1. Yin Yang Tai Chi
2. Ouvrir et fermer les bras
3. Les vagues ondulent
4. Ouvrir l'aile droite et l'aile gauche
5. La roue du moulin tourne
6. Le rhinocéros regarde la lune
7. Le singe doré offre des fruits
8. La tortue sacrée nage
9. Tourner les mains comme les Pa Kua
10. Tête de dragon et queue de phénix
11. Le roi céleste soutient son dos
12. Le roi céleste soulève une pagode
13. L'aigle tourne la tête
14. Petite et grande étoiles dorées
15. Les mains et pieds se rencontrent
16. Inspirer le pur rejeter l'impur
17. La grue à tête rouge étire ses serres
18. Les papillons volent par deux
19. Le rhinocéros boit de l'eau
20. Egales beautés
21. L'enfant prie Kwan Yin
22. Le simple fouet tourne continuellement
23. Les fleurs dorées tombent doucement
24. Fermer les yeux et régénérer l'esprit

+ 2 exercices complémentaires

- Enroulement de la colonne vertébrale
- Celui qui n'a pas de nom (ou petit et grand ballon)