

MOUVEMENTS TAOÏSTES

1. Le Ying et le Yang du Tai Chi
2. Les bras s'ouvrent et se ferment
3. Les vagues de la mer
4. Les ailes se déploient à droite et à gauche
5. La roue à eau
6. Le rhinocéros regarde la lune
7. Le singe d'or offre des fruits
8. La tortue sacrée nage
9. La main du Pakua
10. Tête de dragon et queue de paon
11. Le roi puissant s'appuie sur sa hanche
12. Le roi céleste soulève la tour
13. L'aigle se retourne en vol
14. Grande ourse petite ourse
15. Pieds et mains se joignent
16. Inspirer le nouveau expirer l'ancien
17. La grue dorée sort ses griffes
18. Deux papillons s'envolent
19. Le rhinocéros boit de l'eau
20. Partager équitablement
21. L'enfant prie le Bouddha
22. Sauter en double fouet
23. Les fleurs d'or tombent sur le sol
24. Fermer les yeux, calmer l'esprit