

Exercices Taoïstes

- 1) Taí Chí Yin-Yang
- 2) Ouvrir et fermer les mains croisées
- 3) Les vagues de la mer qui ondulent
- 4) Ouvrir les ailes à droite et à gauche
- 5) Le moulin à eau tourne
- 6) Le rhinocéros regarde la lune
- 7) Le singe doré offre des fruits
- 8) La tortue sacrée qui nage
- 9) Tourner dans la forme du Pa Qua
- 10) La tête du dragon et la queue du phénix
- 11) Le roi du ciel soutient son dos
- 12) Le roi Lí soutient une pagode
- 13) L'aigle en vol tourne la tête
- 14) Petites et grandes étoiles dorées
- 15) La rencontre des pieds et des mains
- 16) Inspirer l'air frais et expirer l'air vicié
- 17) La grue sacrée étire ses griffes
- 18) Les papillons volent par deux
- 19) Le rhinocéros boit de l'eau
- 20) Aussi beau
- 21) L'enfant qui prie Kwan-Yín
- 22) Le double fouet qui tourne continuellement
- 23) Les fleurs dorées tombent doucement
- 24) Fermer les yeux et rajeunir l'esprit