

DAO YIN YANG SHENG GONG SHI ER FA

Les 12 mouvements pour nourrir le corps

Préparation

1. Le souffle originel éveille la vitalité
2. Les poissons YIN YANG suspendus
3. Le vieux coursier se repose à l'écurie
4. Ji Chang transperce le cœur du pou
5. Se courber pour épousseter ses bottes
6. Le rhinocéros contemple la lune
7. La fleur de lotus émerge de l'eau
8. Le coq d'or annonce l'aube
9. Les oies sauvages se posent sur la grève
10. La grue sur les nuages
11. Le vol gracieux du phénix
12. Moissonner et enfermer le Qi dans le GUAN YUAN

Fermeture

