

TAI JI HUN YUAN SHI BA SHI

Les 18 mouvements essentiels de TAI JI / QI GONG

Enchaînement créé par Maître YUAN Hong Hai

- 1. Ouverture - régler la respiration**
- 2. Faire tourner le monde**
- 3. Les mains comme les nuages**
- 4. Le dragon monte au ciel**
- 5. Frapper les oreilles**
- 6. Croiser les mains**
- 7. Un tigre affamé se jette sur la nourriture**
- 8. Yin Yang Taiji en image**
- 9. L'éventail**
- 10. La chasse au trésor dans la mer**
- 11. Le serpent darde sa langue**
- 12. Poing serré**
- 13. La tortue sort de l'eau**
- 14. L'oiseau Roc déploie ses ailes**
- 15. Libérer le qi du dan tian**
- 16. L'homme ivre tenant une jarre**
- 17. L'union de l'homme et de la nature**
- 18. Le qi revient au dan tian**