

Qì Gōng

氣功

tài jí yǎng shēng zhàng

Le grand bâton de Tai Ji

pour la santé

太极养生杖

1	yù bèi shì	预备势	Préparation
2	shāo gōng yáo lǚ	艖公摇橹	Le batelier godille
3	qīng zhōu huǎn xíng	轻舟缓行	L'esquif glisse doucement
4	fēng bǎi hé yè	风摆荷叶	Le vent agite les feuilles des lotus
5	chuán fū bèi qiàn	船夫背纤	Le batelier pose sur son dos la corde de halage
6	shén zhēn dìng hǎi	神针定海	L'aiguille magique apaise les flots
7	jīn lóng jiǎo wěi	金龙绞尾	Le dragon d'or enroule sa queue
8	tàn hǎi xún bǎo	探海寻宝	Explorer la mer pour trouver des trésors
9	qì guī dān tián	气归丹田	Le qi retourne au le dan tian
10	shōu shì	收势	Fermeture