

Dǎo Yǐn Yǎng Shēng Gōng

导引养生功

yǎng shēng tài jí bàng
Le petit bâton du Tai Ji pour nourrir la vie
养生太极棒

1	yù bèi shì	预备势	Préparation
2	Nán shān xiàn ruì	南山献瑞	La montagne du sud apporte la félicité
3	Jì shì zhōu hàn	极世舟航	Le bateau navigue jusqu'au bout du monde
4	Yù tù dǎo yào	玉兔倒药	Le lapin de jade écrase le médicament
5	yuè mǎ zhēng chūn	跃马争春	Le cheval fougueux rivalise avec le printemps
6	sū hǎi hàn cháo	苏海瀚潮	La mer immense reprend vie
7	Gōng shēn xià bài	躬身下拜	S'incliner très bas
8	Qián kūn jiāo tài	乾坤交泰	Ciel et Terre se croisent/échantent
9	Huái bào tài jí	怀抱太极	Embrasser le Tai Ji
10	shōu shì	收势	Fermeture