

# Dào Yǐn Yǎng Shēng Gōng

## 导引养生功

### tài jí bàng dì èr tào

Le petit bâton du Tai Ji pour nourrir la vie  
2<sup>ème</sup> forme  
太极棒第二套

1	yù bèi shì	预备势	Préparation
2	qīng zhōu dàng yáng	轻舟荡洋	La frêle embarcation oscille sur l'océan
3	sān zhé qī gōng	三折岐肱	Par trois fois casser le bras (par trois fois plier et déplier l'humérus à l'oblique)
4	nán yào běi yīng	南鹞北鹰	Busard du Sud, aigle du Nord
5	yáng fān yuǎn háng	扬帆远航	Hisser la voile et naviguer au loin
6	gōng shēn shū dǎn	弓身疏胆	Se pencher pour faire circuler la bile
7	kǒng què ài wěi	孔雀爱尾	Le paon aime faire la roue
8	hè lì jī qún	鹤立鸡群	La grue se dresse au milieu des poules
9	ān bù dàn chē	安步憚车	Préférer marcher paisiblement à se faire transporter
10	shōu shì	收势	Fermeture