

DAOYIN = 1^{ER} NOM DU QI GONG

SHI ER FA les 12 mouvements

Conduire le mouvement par la pensée

Le cœur calme

Le corps léger

La tête suspendue

Ouverture mains croisées sont Dan Tian inférieur

1 – Le souffle originel éveille la vitalité

2 – Les deux poissons yin et yang se suspendent à la pagode

3 – Le vieux cheval se repose à l'écurie

4 – Tirer à l'arc

5 – Chasser la poussière de ses bottes

6 – Le rhinocéros regarde la lune

7 – La fleur de lotus s'ouvre sur l'eau

8 – Le coq d'or annonce l'aube

9 – L'oie sauvage se pose dans le désert

10 – Les nuages chassés, la grue apparaît

11 – Le Phoenix vient saluer

12 – Rentrer l'énergie à la source

Fermeture