

## Les 24 exercices Taoïstes

- 1 - Ying-Yang du Taijī
- 2 - Ouvrir et fermer les bras en croisant les mains
- 3 - Onduler comme les vagues de la mer
- 4 - Déployer les ailes à gauche et à droite
- 5 - La roue à eau tourne
- 6 - Le rhinocéros regarde la lune
- 7 - Le Singe doré offre des fruits
- 8 - La tortue sacrée nage
- 9 - Tourner les mains en Ba Gua
- 10 - Tête du dragon et queue du Phénix
- 11 - Le puissant roi soutient son dos
- 12 - Le roi céleste soulève une pagode
- 13 - L'aigle tourne la tête en vol
- 14 - Petites et grandes étoiles d'or
- 15 - Pieds et mains se rencontrent
- 16 - Inspirer l'air frais, expirer l'ancien
- 17 - La grue dorée sort ses griffes
- 18 - Les papillons volent deux par deux
- 19 - Le rhinocéros boit de l'eau
- 20 - Egales beautés
- 21 - La prière de l'enfant à Guan Yin
- 22 - Tourner continuellement en simple fouet
- 23 - Les fleurs d'or tombent délicatement
- 24 - Fermer les yeux et régénérer l'esprit