



TAIJI QUAN



YI GONG

EN 20 MOUVEMENTS

1. Monter au ciel
2. Le saule dans le vent
3. Les roues
4. Trident 1
5. Trident 2
6. Trident 3
7. Trident 4
8. Le bateau dragon
9. Le petit cygne
10. Le grand cygne
11. Croiser les mains
12. La jeune femme au miroir
13. Prier Kwan Yin
14. La grue sacrée étire ses pattes
15. Ecarter les rideaux
16. La fleur de lotus
17. Le marteau du ciel
18. Le lion joue avec la balle
19. Le pilier
20. Tête d'or