

**Fédération
d'Associations Tai-Chi-
Chuan
Ecole du petit Dragon
(FATCC)**



**TAI-CHI-CHUAN
Exercices taoïstes**

EXERCICES TAOÏSTES

1- Tai Chi Yin-Yang

2- Ouvrir et fermer les mains croisées

3- Les vagues de la mer qui ondulent

4- Ouvrir les ailes à droite et à gauche

5- Le moulin à eau tourne

6- Le rhinocéros regarde la lune

7- Le singe doré offre des fruits

8- La tortue sacrée nage

9- Tourner dans la forme du Pa Qua

10- La tête du dragon et la queue du phénix

11- Le roi du ciel soutient son dos

12- Le roi du ciel Li soutient une pagode

13- L'aigle en vol tourne la tête

14- Des grandes et des petites étoiles

dorées

15- La rencontre des pieds et des mains

16- Expirer l'air vicié et inspirer l'air frais

17- La grue sacrée étire ses griffes

18- Les papillons volent par deux

19- Le rhinocéros boit de l'eau

20- Aussi beau

21- L'enfant prie Kwan-Yin

22- Le simple fouet qui tourne

continuellement

23- Les fleurs dorées tombent doucement

24- Fermant les yeux pour rajeunir l'esprit

*Inspirer profondément et expirer doucement avec les mouvements :
ex 5, 6, 7, 8, 9, 3, 6,19, 20*

*Mouvement des pieds, pieds ensemble ou pied seul :
ex 10, 15,16,17, 19, 21 et 23*

*Mouvement de saut :
ex 14 et 22*

*Les pieds écartés à 45 ° en forme de V :
ex 7 et 12*