

**Fédération d'Associations
Bourges Tai Chi Chuan
(FABTCC)**



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*