QI GONG - TAO CONCEPT

气功

12 mouvements pour nourrir le quotidien

养生日常12式 - Yǎng shēng rì cháng shí èr shì

- 动作一 : 骑士备马 (Mouvement 1 : Le cavalier prépare sa monture)
  Dòng zuò yī: Qí shì bèi mǎ
- 动作二 : 开启双中心 (Mouvement 2 : Ouvrir les 2 centres)
  Dòng zuò èr: Kāi qǐ shuāng zhōng xīn
- 动作三 : 百会向天开放 (Mouvement 3 : BAI HUI s'ouvre vers le ciel)
  Dòng zuò sān: Bǎi Huì xiàng tiān kāi fàng
- 动作四 : 骑士伸展与倾身 (Mouvement 4 : Le cavalier s'étire et s'incline)
  Dòng zuò sì: Qí shì shēn zhǎn yǔ qīng shēn
- 动作五 : 神龙苏醒（转头与颈部伸展）(Mouvement 5 : Le dragon s'éveille)
  Dòng zuò wǔ: Shén lóng sū xǐng
- 动作六 : 神龙伸展 (Mouvement 6 : Le dragon s'étire)
  Dòng zuò liù: Shén lóng shēn zhǎn
- 动作七 : 连接四轴 (Mouvement 7 : Relier les 4 axes)
  Dòng zuò qī: Lián jiē sì zhóu
- 动作八 : 按摩气海与命门 (Mouvement 8 : Masser vers QI HAI et MIN MEN)
  Dòng zuò bā: Àn mó qì hǎi yǔ mìng mén
- 动作九 : 骑士左右顾盼 (Mouvement 9 : Le cavalier regarde à droite et à gauche)
  Dòng zuò jiǔ: Qí shì yòu zuǒ gù pàn
- 动作十 : 智者俯首 (Mouvement 10 : Le sage s’incline)
  Dòng zuò shí: Zhìzhě fǔshǒu
- 动作十一 : 从大地走向天空 (Mouvement 11 : De la terre vers le ciel)
  Dòng zuò shí yī: Cóng dà dì zǒu xiàng tiān kōng
- 动作十二 : 回到中心 (Mouvement 12 : Retour au centre)
  Dòng zuò shí èr: Huí dào zhōngxīn