



ACSEC

Association culturelle et sportive euro-chinoise



Qi gong santé

Tai ji yang sheng zhang (太极养生杖) Qi gong du bâton

	Ouverture	yù bèi shì	预备势
1	Le batelier godille	shào gōng yáo lǚ	艄公摇橹
2	Le bateau léger vogue lentement	qīng zhōu hǔān xíng	轻舟缓行
3	Les feuilles de lotus se balancent au vent	fēng bǎi hé yè	风摆荷叶
4	L'homme hale la barque	chuán fū bèi qiān	船夫背纤
5	L'aiguille magique calme la mer	shén zhēn dìng hǎi	神针定海
6	Le dragon d'or remue la queue	jīn lóng jiǎ wěi	金龙绞尾
7	Explorer la mer pour trouver des trésors	tàn hǎi xún bǎo	探海寻宝
8	Conduire et enfermer le qi dans le dantian	qì huī dā tián	气归丹田
	Fermeture	shōu shì	收势