










## EXERCICES TAOÏSTES Original Yang Style

	EXERCICE	DEMONSTRATION	COMMENTAIRES
1	<p><b>YingYang du tai chi</b></p> <p><i>Pas de cavalier</i></p>		
2	<p><b>Les bras s'ouvrent et se croisent.</b></p> <p><i>Pas de cavalier</i></p>		
3	<p><b>Les vagues montent &amp; descendent</b></p> <p><i>Pas de cavalier</i></p>		
4	<p><b>Les ailes tournent gauche et droite.</b></p> <p><i>Pas de cavalier</i></p>		
6	<p><b>Le rhinocéros regarde la lune</b></p> <p><i>Pas de cavalier</i></p>		

7	<p><b>Le singe d'or offre des fruits</b></p> <p><i>Pas large</i></p>		
8	<p><b>La tortue sort sa tête</b></p> <p><i>Pas large</i></p>		
9	<p><b>La main du Pakua</b></p> <p><i>Pas de cavalier</i></p>		
10	<p><b>Tête de dragon, queue de phoenix</b></p> <p><i>Pieds joints</i></p>		
11	<p><b>Le puissant roi s'appuie sur la hanche</b></p> <p><i>Pas de cavalier</i></p>		
12	<p><b>Le roi céleste soulève la tour</b></p> <p><i>Pas large</i></p>		

13

**L'aigle se retourne  
en vol**

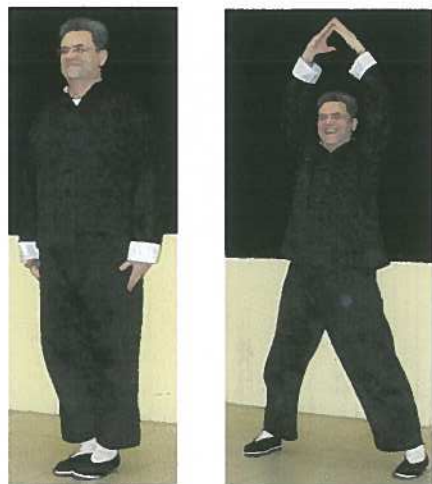
*Pas de cavalier*



14

**Grande et petite  
étoile**

*Pas de cavalier*



15

**Mains & pieds se  
joignent**

*Pieds joints*









16

**Expirer l'ancien,  
inspirer l'air frais**

*Pieds joints*



17	<p><b>La grue cendrée sort ses griffes</b></p> <p><i>Pieds joints</i></p>		
18	<p><b>Deux papillons s'envolent</b></p> <p><i>Pas de cavalier</i></p>		
19	<p><b>Le rhinocéros boit de l'eau</b></p> <p><i>Poids arrière Orteil levé Jambes tendues</i></p>		
20	<p><b>Partager à égalité</b></p> <p><i>Pas de cavalier</i></p>		

21	<p><b>L'enfant prie comme le Bouddha</b></p> <p><i>Une jambe croisée devant genou</i></p>		
22	<p><b>Sauter en simple fouet</b></p> <p><i>Pas d'arc</i></p>		
23	<p><b>Les fleurs d'or tombent</b></p> <p><i>Sur une jambe</i></p>		
24	<p><b>Fermer les yeux et calmer l'esprit</b></p> <p><i>Pas de cavalier Jambes allongées</i></p>	