



Gymnastique Chinoise

Exercices préparatoires au Taichi Chuan style Yang originel

- 1 • Yin / Yang du Taiji
- 2 • Ouvrir et fermer les bras
- 3 • Les vagues de la mer
- 4 • Déployer les ailes à gauche et à droite
- 5 • La roue du moulin à eau tourne ☆
- 6 • Le rhinocéros regarde la lune ☆
- 7 • Le singe doré offre des fruits ☆ ❖
- 8 • La tortue sacrée clapote ☆
- 9 • Tourner les mains comme les Ba Gua ☆
- 10 • Tête de Dragon, queue du Phénix ❖ ☯
- 11 • Étirer et renforcer son dos
- 12 • Soulever une pagode ❖
- 13 • L'aigle tourne la tête en vol ☆ (regarder en arrière)
- 14 • Petites et grandes étoiles dorées ✨
- 15 • Pieds et mains se joignent ❖ (genoux et coudes se joignent)
- 16 • Inspirer le clair, expirer le trouble ☆ ☯
- 17 • La grue à tête rouge étire ses serres ☯
- 18 • Les papillons volent par deux
- 19 • Le rhinocéros boit de l'eau ☆ ❖
- 20 • Egales beautés ☆
- 21 • La prière de l'enfant ❖
- 22 • Tourner continuellement en simple fouet ✨
- 23 • Les fleurs dorées tombent délicatement ❖
- 24 • Fermer les yeux et régénérer l'esprit

Chaque exercice est répété de 10 à 20 fois.

- ☆ Inspirer profondément et expirer doucement pour les exercices 5, 6, 7, 8, 9, 13, 16, 19 et 20.
- ❖ Exercices réalisés entièrement à gauche puis à droite ou en alternance sur chaque pied : 10, 15, 19, 21, 23.
- ❖ Grand cavalier, pieds ouverts à 45° en V : 7 et 12.
- ☯ Pieds joints 10, 16, et 17. Pour tous les autres exercices, pieds // largeur des épaules
- ✨ Mouvements sautés : 14, 22.