

## EXERCICES TAOÏSTES, POUR L'ÉCHAUFFEMENT.

Exercices	Inspirer	Expirer
1 Yin Yang du Tai Chi <i>Tai chi Yin Yang</i>		
2 Les bras s'ouvrent et se croisent <i>Open and close crossed hands</i>		
3 Les vagues montent et descendent <i>Sea waves rippling</i>		
4 Les ailes se déploient à gauche, à droite <i>Spreading the wings left and right</i>		
5 La roue à eau tourne <i>The water mill turns</i>	en se penchant	en se redressant
6 Le rhinocéros regarde la lune <i>The rhinoceros looking at the moon</i>	vers le bas	en se redressant
7 Le singe d'or offre des fruits <i>The golden monkey offers fruit</i>	en se penchant	en se relèvant
8 La tortue sacrée nage <i>The sacred turtle paddles</i>	vers l'avant	en ramenant ses bras
9 Tourner la main du Pa Kua <i>Turning in the form of Pa Qua</i>	tourner la main	ramenant la main au centre
10 Tête du dragon et queue du paon <i>The head of dragon and the tail of the phoenix</i>		
11 Le roi divin s'appuie sur sa hanche <i>The King of the heaven supports his back</i>		
12 Le roi céleste Li soulève la tour <i>The heavenly king Li holds up a pagoda</i>		
13 L'aigle se retourne en vol <i>The flying eagle turns its head</i>	tourner à 180°	revenir de face
14 Grande et Petite Ourses <i>Big and small golden stars</i>		
15 Mains et pieds se joignent <i>The hands and feet meet</i>		
16 Expirer l'ancien et inspirer de l'air frais <i>Exhaling old air and inhaling fresh air</i>	monter les bras	écarter les mains
17 La grue dorée sort ses griffes <i>The holy crane stretches its claws</i>		
18 Deux papillons s'envolent <i>Butterflies fly in pairs</i>		
19 Le rhinocéros boit de l'eau <i>The rhinoceros drinks water</i>	en se penchant	en se redressant
20 Partager à égalité <i>Equally beautiful</i>	tourner à 180°	revenir de face
21 L'enfant prie le Boudha <i>The child prays to Kwan Yin</i>		
22 Sauter en simple fouet <i>Continuously turning single whip</i>		
23 Les fleurs d'or tombent <i>The Golden flowers fall softly</i>		
24 Fermer les yeux et calmer l'esprit <i>Closing the eyes to rejuvenate the spirit</i>		