

Les 12 mouvements du Daoyin YangSheng Gong Shi Er Fa

Ouverture

1. Mise en marche du Qian-Yuan (1+1)
2. Les poissons Yin et Yang suspendus (1+1)
3. Le vieux coursier couché à l'écurie (1+1)
4. Jichang transperce le pou (2+2)
5. Se courber pour épousseter ses bottes (2+2)
6. Le rhinocéros regarde la lune (2+2)
7. La fleur de lotus émerge de l'eau (1+1)
8. Le coq d'or annonce l'aube (1+1)
9. Les oies sauvages se posent sur la grève (1+1)
10. La grue blanche sur les nuages (1+1)
11. Le vol gracieux du phénix (1+1)
12. Moissonner et refermer le Qi dans le
Guiyuan (2D+2DC)

Fermeture

le dragon rose (la langue) remue la mer

Dao yin yang sheng gong shi er fa

le dao yin est composé de deux parties, par dao on entend « faire circuler le qi » et yin « étirer le corps ». Le dao yin consiste donc à harmoniser le Qi et à assouplir le corps.

réciter mentalement la formule mnémotechnique :

« abandonner tous les soucis dans le silence de la nuit, se concentrer sur le dantian tout en fermant les sept orifices de la tête.

Respirer doucement en s'imaginant construire le "pont de pies ", et avoir un corps aussi léger qu'une hirondelle flottant dans les cieux ».

1 mise en marche du Qian Yuan - qian Yuan Qi Yun

2 Les poissons Yin et Yang suspendus- shuang yu xuan Ge

3 le vieux coursier couché à l'écurie - Lao Ji Fu Li

4 Ji Chang transperce le pou - Ji Chang guan shi

5 se courber pour épousseter ses bottes -Gong Sheng dan xue

6 le rhinocéros regarde la lune - Xi Nui wang yue

7 la fleur de lotus émerge de l'eau - Fu rong chu shui

8 le cop d'or annonce l'aube - Jin Ji bao xiao

9 les oies sauvages se posent sur la grève- Ping Sha luo yan

10 la grue blanche sur les nuages - Yun Duan bai he

11 le vol gracieux du phénix - Feng Huang lai yi

12 moissonner et enfermer le Qi dans le Guan yuan- Qi xi guan yuan
fermeture - shou shi

le dragon rose (la langue) remue la mer