

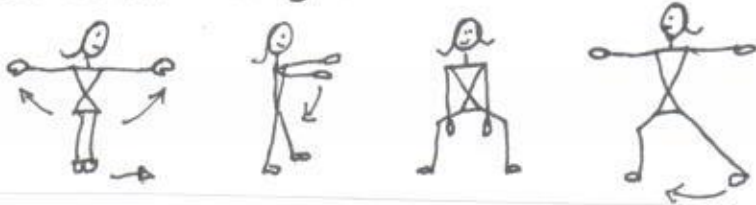
# Daoyin Yangsheng Gong SHI ER FA

Les 12 mouvements du Daoyin Yangsheng Gong

Maître Zhang Guang De

1<sup>er</sup> partie

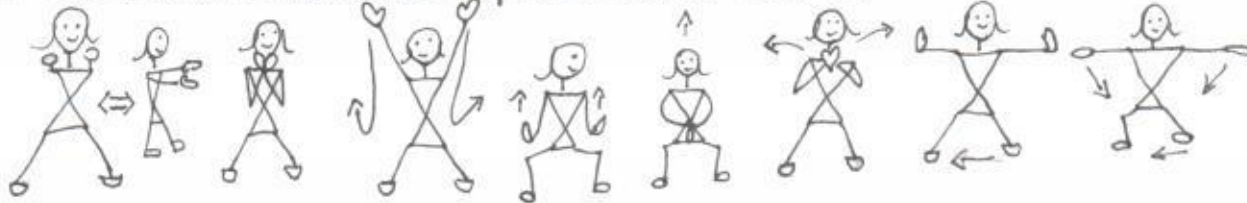
## 1- Le souffle original réveille la vitalité



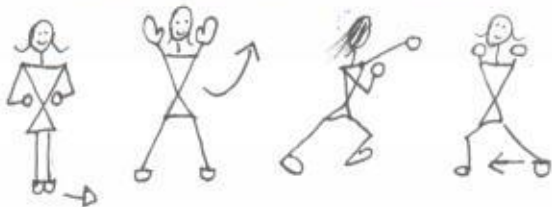
## 2- Deux poissons se suspendent dans une pagode



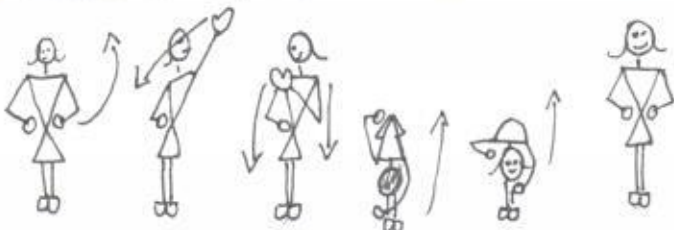
## 3- Un vieux cheval se repose dans l'écurie



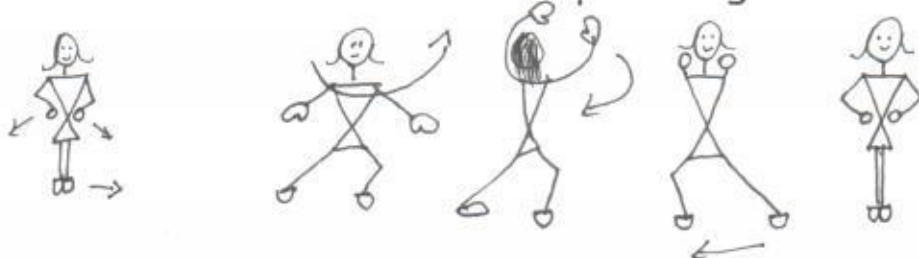
## 4- Ji Chang atteint le cœur d'un pou en faisant du tir à l'arc



## 5 - Chasser la poussier des bottes



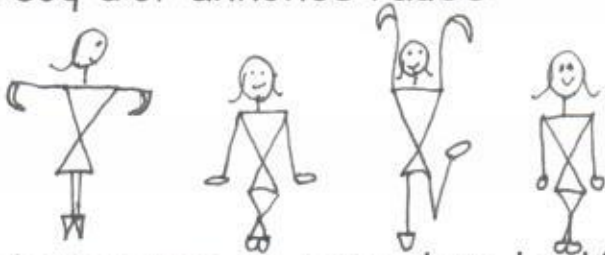
## 6- Le rhinocéros se tourne pour regarder la lune



7 - La fleur de lotus s'ouvre sur l'eau



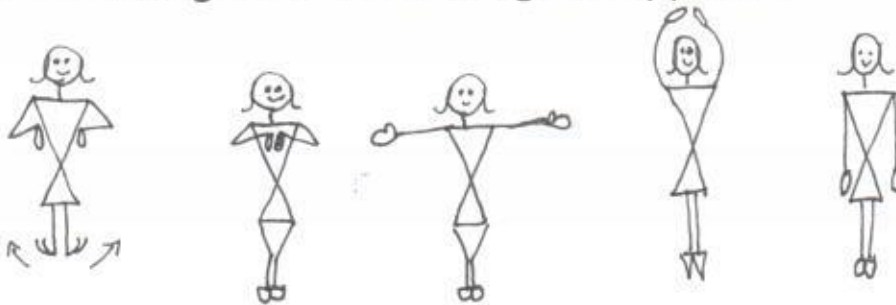
8 - Le coq d'or annonce l'aube



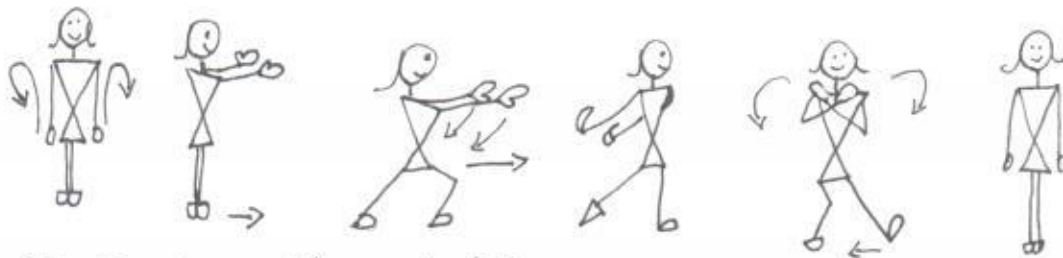
9 - L'oie sauvage se pose dans le désert



10- Les nuages chassés, la grue apparaît



11- Le phœnix vient saluer



12- Rentrer l'énergie à la source

