



Exercices de santé taoïstes.

1. **Tai Chi Yin Yang**
2. **Ouvrir et fermer les mains croisées**
open and close crossed hands
gekruiste handen openen en sluiten
3. **Les vagues de la mer ondulent**
seawaves in motion
de zeegolven kabbelen
4. **Ouvrir les ailes à gauche et à droite**
spreading the wings left and right
de vleugels links en rechts spreiden
5. **La roue du moulin tourne**
the water mill is turning
de watermolen draait
6. **Le rhinocéros regarde la lune**
the rhino looks at the moon
de neushoorn kijkt naar de maan
7. **Le singe doré offre des fruits**
the golden monkey offers fruit
de gouden aap biedt fruit aan
8. **La tortue sacrée pagaye**
the sacred turtle paddles
de heilige schildpad paddelt
9. **Shou Pa Qua** (les mains en forme de Pa Qua, la tasse de thé)
10. **Tête de dragon, queue de phénix**
head of a dragon, tail of a phoenix
hoofd van de draak, staart van de feniks
11. **Le Roi des Cieux soutient son dos**
the King of Heavens supports his back
de hemelskoning ondersteunt zijn rug
12. **Le céleste Roi Li soulève une pagode**
Heavenly King Li lifts up a pagoda
de hemelse Koning Li heft een pagoda op
13. **L'aigle volant tourne la tête**
the flying eagle turns its head
de vliegende adelaar draait zijn hoofd
14. **Grandes et petites étoiles**
big and small golden stars
grote en kleine gouden sterren

15. **Les pieds rejoignent les mains**
hands and feet meet
handen en voeten komen samen
16. **Inspirer l'air nouveau, expirer l'air ancien**
exhaling old air, inhaling fresh air
oude lucht uitademen, nieuwe lucht inademen
17. **La grue sacrée étire ses griffes**
the holy crane stretches its claws
de heilige kraanvogel steekt zijn klauwen uit
18. **Les papillons volent en paires**
butterflies fly in pairs
de vlinders vliegen in paren
19. **Le rhinocéros boit de l'eau**
the rhino drinks water
de neushoorn drinkt water
20. **Egalement beau**
equally beautiful
beiden even mooi
21. **L'enfant prie Kwan Yin**
the child prays to Kwan Yin
het kind bidt to Kwan Yin
22. **Simple fouet en tournant continu**
continuously turning single whip
doorlopend draaiende enkele zweepslag
23. **Les fleurs dorées tombent en douceur**
the golden flowers fall softly
de gouden bloemen vallen zachtjes
24. **Fermer les yeux pour régénérer l'esprit**
closing the eyes to rejuvenate the spirit
de ogen sluiten om de zin te verjongen



TAI CHI
academy

www.taichi-academy.be
TAI CHI ACADEMY