

N° Mouvement Taoïste

100 Pour ????

101 Coudes pliés, bras et avant bras à l'horizontale, poings face à face " sous le menton", épaules relâchées

102 Ouvrir à droite le poing droit en regardant constamment le dessus du poing

103 Ramener le poing droit dans sa position de départ toujours en le regardant

104 De même, ouvrir le poing gauche

105 De même, ramener le poing gauche dans sa position de départ

106 Faire 102 à 105 cinq fois en tout (5 fois)

200 Pour ???

201 Coudes pliés, bras et avant bras horizontaux

202 poing droit sur avant bras gauche

203 poing gauche sous avant bras droit

204 Écarter en maintenant l'angle bras - avant bras à 90 ° jusqu'à ce que les bras se trouvent dans le prolongement des épaules.

205 Ramener bras et avant-bras dans la position de départ

206 Écarter de nouveau

207 Ramener bras et avant-bras en changeant dessus en dessous

208 Faire 206 à 207 cinq fois (5 fois)

300 Pour donner du tonus

301 Pieds écartés d'une largeur d'épaule

302 Balancer le bout des mains de façon à frapper :

303 plat de la main droite sur nombril et dos de la main gauche à l'opposé dans le dos

304 Répéter 303 cinq fois (5 fois)

305 plat de la main gauche sur nombril et dos de la main droite à l'opposé dans le dos

306 Répéter 305 cinq fois (5 fois)