

Le petit Pékin 24 mouvements de tai-chi



- 1) Ouverture
- 2) Séparer la crinière du cheval
- 3) La grue blanche déploie ses ailes
- 4) Brosser le genou
- 5) Jouer du pipa
- 6) Reculer devant le singe
- 7) Saisir la queue de l'oiseau
- 8) Simple fouet
- 9) Mouvoir les mains comme des nuages
- 10) Simple fouet
- 11) Caresser l'encolure du cheval
- 12) Séparer les mains et coup de talon
- 13) Coup de poing dans les oreilles
- 14) Séparer les mains et coup de talon
- 15) Le serpent qui rampe
- 16) Coq d'or sur une patte gauche
- 17) Le serpent qui rampe
- 18) Coq d'or sur une patte droite
- 19) La fille de jade lance la navette
- 20) L'aiguille au fond de la mer
- 21) Déployer l'éventail
- 22) Balayer le lotus, et coup de poing
- 23) Croiser les mains
- 24) Fermeture