

## Dao Yin Yang Sheng Gong Shi Er Fa - Les 12 mouvements Dao Yin pour nourrir la vie.

« 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 - Qian Yuan Qi Yun | Mise en marche du Qian Yuan                         |
| 2 – Shuang Yu Xuange | Les deux poissons Yin et Yang suspendus à la pagode |
| 3 - Laoji Fuli       | Le vieux coursier couché à l'écurie                 |
| 4 - Jichang Guanshi  | Jichang transperce le pou                           |
| 5 - Gongshen Danxue  | Se courber pour épousseter ses bottes               |
| 6 - Xiniu Wangyue    | Le rhinocéros regarde la lune                       |
| 7 - Furong Chushui   | La fleur de lotus émerge de l'eau                   |
| 8 - Jinji Baoxiao    | Le coq doré annonce l'aube                          |
| 9 - Pingsha Luoyan   | Les oies sauvages se posent sur la grève            |
| 10 - Yunduan Baihe   | La grue blanche sur les nuages                      |
| 11 - Fenghuang Laiyi | Le vol gracieux du phénix                           |
| 12 - Qixi Guiyuan    | Moissonner le Qi et le retourner au Guanyuan        |
| Shoushi              | Fermeture – Le dragon rose remue la mer             |