

24 TAOLAISTA HARJOITUSTA

1. Taijin Yin ja Yang
2. Avaa ja sulje ristityt käsivarret
3. Meren aallot liplattavat
4. Levitä siivet vasemmalle ja oikealle
5. Vesipyörä pyörii
6. Sarvikuono katsoo kuuta
7. Kultainen apina tarjoaa hedelmiä
8. Pyhä kilpikonna ui
9. Käsien Paqua
10. Lohikäärmeen pää, feenikslinnun pyrstö
11. Mahtava kuningas nojaa lantion varassa
12. Taivaallinen kuningas kannattelee tornia
13. Lentävä kotka kääntää päätään
14. Pienet ja suuret kultaiset tähdet
15. Kädet ja jalat kohtaavat
16. Hengitä vanha ilma ulos ja uusi sisään
17. Pyhä kurki ojentaa kyntensä
18. Perhoset lentävät pareittain
19. Sarvikuono juo vettä
20. Yhtä kaunis
21. Lapsi rukoilee Buddhaa
22. Kaksoispiiska pyörii yhtäjaksoisesti
23. Kultakukat putoavat pehmeästi
24. Sulje silmät virkistääksesi mieli

Hengitä syvään sisään ja pehmeästi ulos liikkeessä (5,6,7,8,9,13,16,19,20)

Jalkojen liike, kummatkin jalat yhdessä tai vain toinen jalka (10,15,16,17,19,21,23)

Hyppäysliike (14,22)

Jalat leveästi V:n muodossa, 45 asteen kulmassa (7,12) (Kaikissa muissa liikkeissä jalat hartioiden leveydellä)