

24 ESERCIZI TAOISTI

1 TAI CHI YIN & YANG

2 MANI INCROCIATE CHE SI APRONO E SI CHIUDONO

3 ONDE DEL MARE SI INCRESPANO

4 SPIEGARE LE ALI A SINISTRA E A DESTRA

5 MULINO AD ACQUA GIRA

6 IL RINOCERONTE GURDA LA LUNA

7 LA SCIMMIA DORATA OFFRE LA FRUTTA

8 LA TARTARUGA SACRA GUAZZA

9 GIRANDO NELLA FORMA DEL PA QUA

10 TESTA DI DRAGO E CODA DI FENICE

11 IL RE DEL CIELO SI SORREGGE LA SCHIENA

12 IL CELESTE RE LI SOLLEVA UNA PAGODA

13 L'AQUILA VOLANDO GIRA LA TESTA

14 GRANDE E PICCOLA STELLA DORATA

15 MANI E PIEDI SI INCONTRANO

16 ESALANDO ARIA VECCHIA INALANDO ARIA FRESCA

17 LA GRU DALLA TESTA ROSSA SI STIRA LE ZAMPE

18 FARFALLE VOLANO IN COPPIA

19 IL RINOCERONTE BEVE L'ACQUA

20 UGUALMENTE BELLO

21 IL RAGAZZO/A PREGA KWAN-YIN

22 TAN PIEN GIRANDO IN CONTINUO

23 FIORI DORATI CADONO SOFFICI

24 CHIUDERE GLI OCCHI PER RIGENERARE LO SPIRITO