



I 12 Esercizi Taoisti

1. La gru bianca allunga le sue zampe
2. Il mitico uccello Roc disperde la nebbia
3. La fenice sorge
4. Il drago gioca con le sfere
5. La tigre gira la testa
6. Fare rimbalzare la palla
7. Mani e piedi si incontrano
8. Mani e piedi si incontrano lateralmente
9. Ruotare le caviglie
10. La brezza gentile scuote il salice
11. Il vento accarezza a destra e a sinistra
12. L'aquila vola in cerchio cercando il cibo