

Shibashi 1^{ère} méthode (Tai Ji Qi Gong)
18 mouvements
Lin Housheng 1979

- 1- Ouverture
- 2- Ouvrir la poitrine et le cœur
- 3- Balayer l'arc-en-ciel
- 4- Écarter les nuages
- 5- Rouler les bras vers l'arrière
- 6- Faire du bateau sur le lac
- 7- Jouer au ballon
- 8- Tourner le corps et contempler la lune
- 9- Pousser les mains en pivotant le corps
- 10-Agiter les mains comme des nuages
- 11-Pêcher en observant le ciel
- 12-Pousser la vague
- 13-Le pigeon déploie ses ailes
- 14-Coup de poing vers l'avant
- 15-L'oie sauvage prend son envol
- 16-La grande roue tourne
- 17-Déraciner les arbres
- 18-Appuyer les mains pour apaiser l'énergie

Une vidéo pour aider à pratiquer :

https://www.youtube.com/watch?v=xp_Y1JRAN8E&t=919s