

**1ère partie**

- 1. Danser en écoutant le chant du coq**  
*Qi Gong du Coeur - en face*
- 2. Le singe blanc offre un fruit**  
*Qi Gong du Coeur - gauche*
- 3. Prendre les étoiles et déplacer les planètes**  
*Qi Gong Rate estomac - droite*
- 4. Le phénix fait son nid**  
*Qi Gong des tendons et muscles - gauche*
- 5. L'oiseau Peng déploie ses ailes**  
*Qi Gong général pour préserver la santé - droite puis gauche*
- 6. Le vieil arbre enchevêtre ses racines**  
*Qi Gong du coeur - droite*

**2ème partie**

- 7. Soutenir le ciel avec un seul bras**  
*Qi Gong des Poumons - gauche puis droite*
- 8. Pousser la fenêtre pour regarder la lune**  
*Qi Gong général pour préserver la santé - droite*
- 9. Zhang Ze s'envole vers la lune**  
*Yangsheng Taichi - gauche*
- 10. Pousser la montagne pour remplir la mer**  
*Yangsheng Taichi - droite*
- 11. L'oiseau solitaire sort de son groupe**  
*Yangsheng Taichi - gauche*
- 12. Deux dragons s'amuse avec une boule**  
*Yangsheng Taichi - droite*
- 13. Le vieil arbre enchevêtre ses racines**  
*Qi Gong du coeur - gauche*

**3ème partie**

- 14. Le vent balaie les derniers nuages**  
*Qi Gong du Rein - droite*
- 15. Les deux dragons jouent dans l'eau**  
*Qi Gong des tendons et muscles - gauche*
- 16. L'oise sauvage descend sur le désert**  
*Qi Gong du Rein - pied gauche croisé arrière vers la droite et tête droite*
- 17. Chasser la poussière selon le vent**  
*Qi Gong général pour préserver la santé - gauche*
- 18. Le bateau avance en tournant**  
*Yangsheng Taichi - droite*
- 19. La tortue sacrée avale son énergie**  
*Yangsheng Taichi - gauche*
- 20. Le vieux sage lisse sa barbe**  
*Qi Gong général pour préserver la santé - droite*