



## Qigong des 24 Energies

### 二十四气

Forme traditionnelle enseignée par Maître Zhang Aijun

1	(阴) 蟠桃献寿	(Yīn) pán táo xiàn shòu	( Yin) Les pêches immortelles offrent la longévité
2	(阳) 犀牛望月	(Yáng) xī niú wàng yuè	(Yang) Le rhinocéros regarde la lune
3	(承) 双虹驾彩	(Chéng) shuāng hóng jià cǎi	(Porter l'énergie) Le double arc-en-ciel chevauche les couleurs
4	(停) 仙人捧盘	(Tíng) xiān rén pěng pán	(Arrêt) L'immortel présente un plat
5	(擎) 猿猴献杯	(Qíng) yuán hóu xiàn bēi	(Porter vers le haut) Le singe offre un verre
6	(沉) 双飞燕子	(Chén) shuāng fēi yàn zi	(Couler) Les hirondelles volent en couples
7	(开) 白鹅亮翅	(Kāi) bái é liàng chì	(Ouverture) La grue blanche déploie ses ailes
8	(入) 美女钻洞	(Rù) měi nǚ zuān dòng	(Entrée) La belle femme perce la grotte
9	(尽) 双龙入海	(Jìn) shuāng lóng rù hǎi	(Avancer) Deux dragons plongent dans la mer
10	(崩) 霸王举鼎	(Bēng) bà wáng jǔ dǐng	(Résonance) Le roi soulève le chaudron à trois pieds
11	(创) 飞雁投湖	(Chuàng) fēi yàn tóu hú	(Créer) Les hirondelles piquent dans le lac
12	(劈) 宝剑双披	(Pī) bǎo jiàn shuāng pī	(Fendre) La double épée précieuse
13	(牵) 猴儿牵绳	(Qiān) hóu er;ér qiān shéng	(Tirer) Le petit singe tire la corde
14	(推) 双手推山	(Tuī) shuāng shǒu tuī shān	(Pousser) Les deux mains poussent la montagne
15	(敌) 直符送书	(Dí) zhí fú sòng shū	(Ennemi) Zhen Fu apporte le message
16	(吃) 猛虎探爪	(Chī) měng hǔ tàn zhǎo	(Manger) Le tigre sauvage sort ses griffes
17	(粘) 钟馗抹额	(Zhān) zhōng kuí mò é	(Coller) Zhong Gui s'essuie le front
18	(随) 暗弩射雕	(Suí) àn nǚ shè diāo	(Suivre) Une flèche atteint l'aigle royale
19	(闪) 白虎靠山	(Shǎn) bái hǔ kào shān	(S'esquiver) Le tigre blanc s'adosse à la montagne
20	(惊) 双峰对峙	(Jīng) shuāng fēng duì zhì	(Surprendre) Les deux montagnes se font face
21	(勾) 螃蟹合甲	(Gōu) páng xiè hé jiǎ	(Le crochet) Le crabe ferme ses pinces
22	(连) 童子拜佛	(Lián) tóng zǐ bài fó	(Enchaîner) Le jeune garçon prie le Bouddha
23	(进) 蝴蝶对飞	(Jìn) hú dié duì fēi	(Entrée) Les papillons volent en couples
24	(退) 金猫捕鼠	(Tuì) jīn māo bǔ shǔ	(Reculer) Le chat doré attrape les souris