

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