

- 1. Régulariser la respiration**
- 2. Pousser le bateau en suivant le courant**
- 3. Les épaules soutiennent le soleil et la lune**
- 4. L'Oiseau Peng déploie ses ailes**
- 5. Le colosse soulève les pierres**
- 6. Pousser la fenêtre pour regarder la lune**
- 7. Chasser la poussière selon le vent**
- 8. Le vieux sage lisse sa barbe**