



ACSEC

Association culturelle et sportive euro-chinoise



Qi gong santé

13 mots (十三势)

	Préparation	qǐ shì	起勢
1	Rouler	juǎn	卷
2	Pousser	tuī	推
3	Séparer	bá	拔
4	Tordre	níng	拧
5	Tendre	shēn	伸
6	Embrasser	bào	抱
7	Appuyer	àn	按
8	Remonter	liāo	撩
9	Piquer	chā	插
10	Soulever	jǔ	举
11	Se pencher	tàn	探
12	S'accroupir	dūn	蹲
13	Tenir	tuō	托
	Conclusion	shōu shì	收勢