



ACSEC

Association culturelle et sportive euro-chinoise



Qi gong santé

Yi jin jing (易筋经)

Transformation des muscles et des tendons

1	Wei Tuo offre le pilon (I)	wéi tuó xiàn chǔ dì (yī shì)	韦驮献杵第一式
2	Wei Tuo offre le pilon (II)	wéi tuó xiàn chǔ dì (èr shì)	韦驮献杵第二式
3	Wei Tuo offre le pilon (III)	wéi tuó xiàn chǔ dì (sān shì)	韦驮献杵第三式
4	Cueillir les étoiles	zhāi xīng huàn dòu shì	摘星换斗势
5	Tirer à l'envers les queues de neuf bœufs	dǎo zhuài jiǔ niú wěi shì	倒拽九牛尾势
6	Montrer les griffes et déployer les ailes	chū zhǎo liàng chì shì	出爪亮翅势
7	Neufs diables tirent le sabre du fourreau	jiǔ guǐ bá mǎ dāo shì	九鬼拔马刀势
8	Trois plateaux tombent à terre	sān pán luò dì shì	三盘落地势
9	Le dragon vert tend ses pattes	qīng lóng tàn zhǎo shì	青龙探爪势
10	Le tigre affamé se jette sur sa proie	wò hǔ pū shí shì	卧虎扑食势
11	Profonde inclination	dǎ gōng shì	打躬势
12	Remuer la queue	diào wěi shì	掉尾势