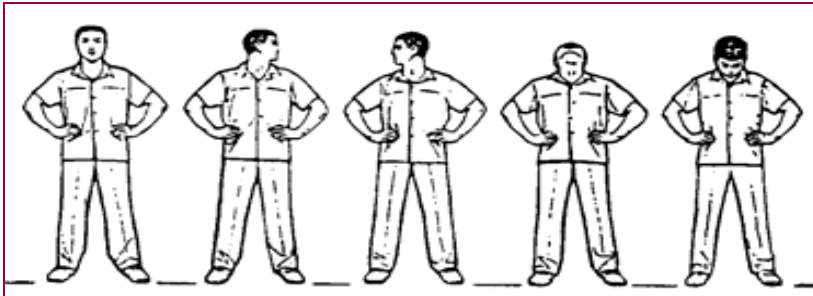




18 exercices de santé

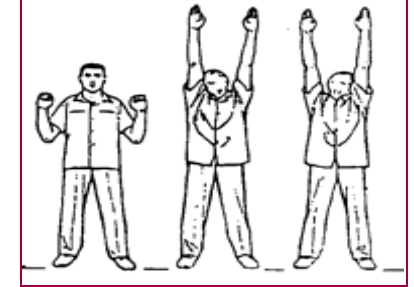


Jǐng xiàng zhēng lì

Etirer le cou et la nuque

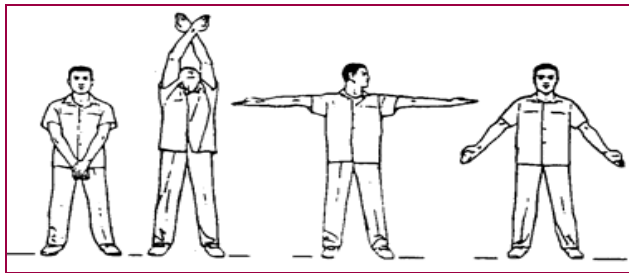


Zǔo yòu kāi gōng Tիրer à l'arc à gauche,
à droite



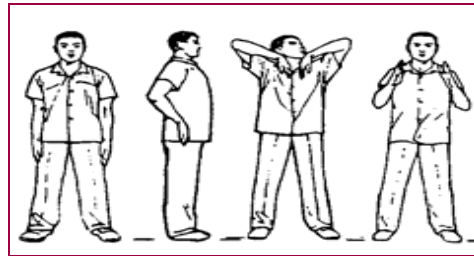
Shuāng shǒu shēn zhǎn

Tendre les 2 mains pour toucher
le ciel et piquer avec les doigts



Kāi kuò xiōng huái

S'ouvrir comme une fleur



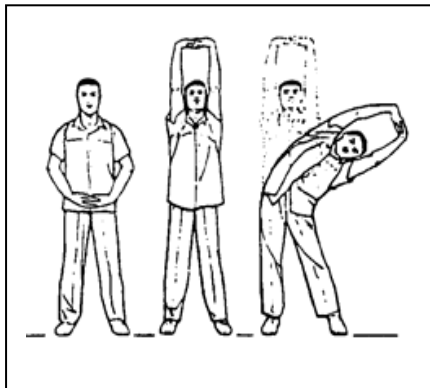
Zhǎn chì fēi xiáng

Gonfler les ailes et planer



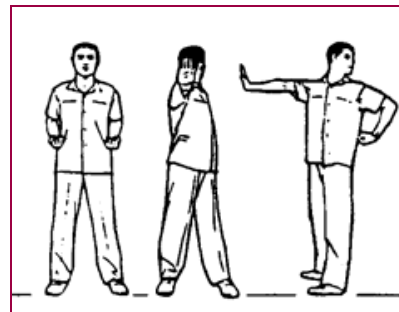
Tǐ bì dān tí

Lever un seul bras comme un bras de fer



Shuāng shǒu tūo tiān

Porter le ciel



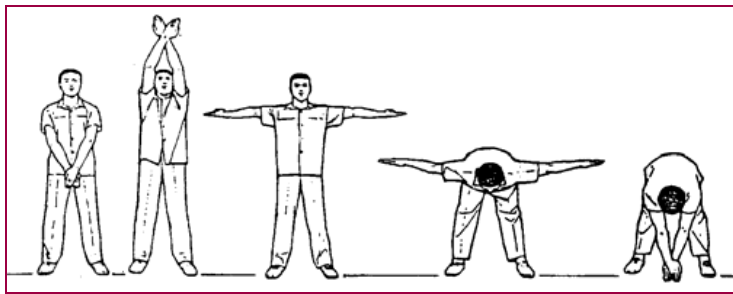
Zhuāng yāo tūi zhǎng

Pousser l'horizon et
regarder derrière



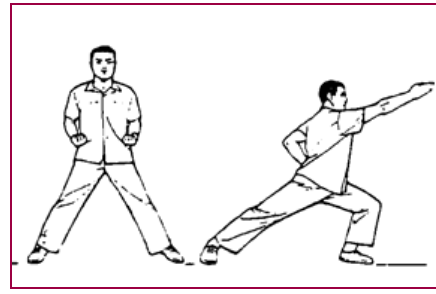
Cā yāo xún zhuān

Faire onduler la colonne céleste en tournant le
bassin



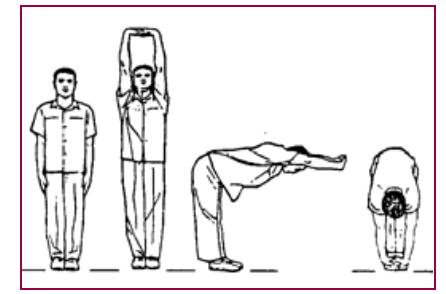
Zhǎn pì wān yāo

Déployer les bras, pencher le corps pour renforcer et assouplir le dos



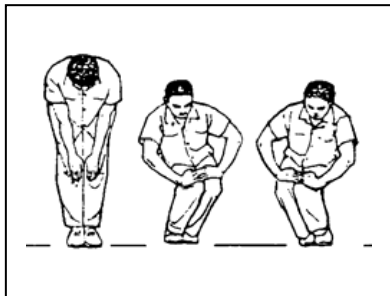
Gōng bù cā zhǎng

Piquer avec les doigts en position arc et flèche



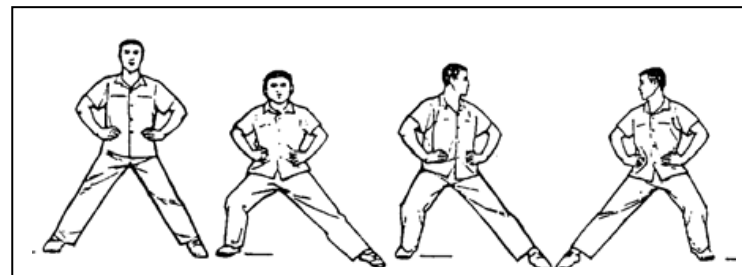
Shuāng shǒu pān zú

Saluer le jour qui se lève



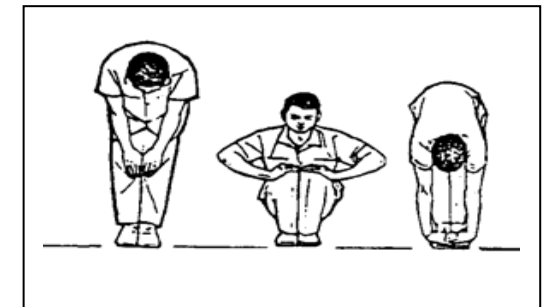
Zuǒ yòu zhuǎn xī

Tourner les genoux à gauche et à droite



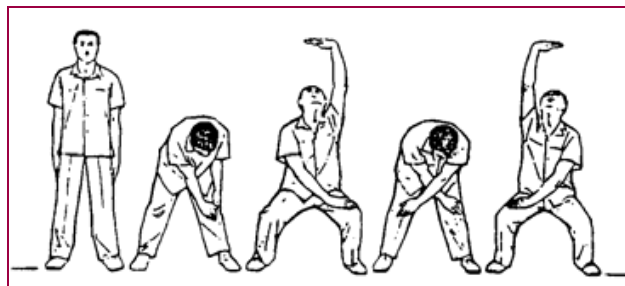
Pú bù zhuǎn tǐ

Esquiver et regarder au loin



Fǔ dùn shēn tuǐ

Plier et déplier pour renforcer les racines



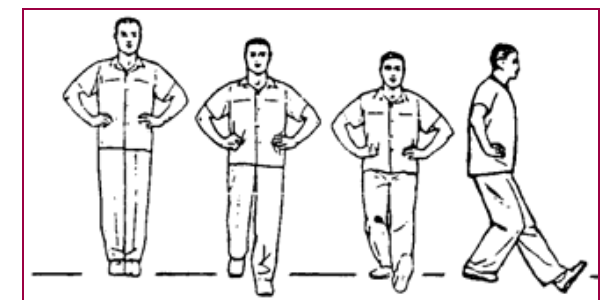
Fú xī tuō zhǎng

Venir s'appuyer dans la terre et soutenir le ciel



Xiōng qián bào xī

S'élancer pour gravir la montagne



Xiōn guān màn bù

Se balader