

YI JIN JING

Méthode de transformation des muscles et tendons

QI GONG des paysans

Préparation

- 1. WEI TUO offre le pilon (I) / Un saint offre son arme**
- 2. WEI TUO offre le pilon (II) / Soulever l'univers**
- 3. WEI TUO offre le pilon (III) / Soutenir la porte du ciel**
- 4. Cueillir l'étoile**
- 5. Tirer la queue des 9 vaches**
- 6. Déployer ses ailes et montrer les griffes / pousser une montagne**
- 7. Les neufs fantômes dégainent leur sabre**
- 8. Trois plateaux tombent à terre / les racines s'enfoncent dans le sol**
- 9. Le dragon noir tend ses pattes et sort ses griffes**
- 10. Le tigre bondit sur sa proie**
- 11. Profonde inclination / grande salutation**
- 12. Regarder bouger sa queue**

Fermeture