

易筋經 Yi Jin Jing

Qi Gong Bouddhiste - Le Classique du Changement des Tendons

	Chinois	Pinyin	Français
	预备式	Yu Bei Shi	Préparation
1	韦驮献杵一	Wei Tuo Xian Chu Yi	Wei Tuo offre le Pilon (1)
2	韦驮献杵二	Wei Tuo Xian Chu Er	Wei Tuo offre le Pilon (2)
3	韦驮献杵三	Wei Tuo Xian Chu San	Wei Tuo offre le Pilon (3)
4	摘星换斗	Zhai Xing Huan Dou	Attraper les Etoiles et Changer l'Etoile Polaire
5	倒拽九牛尾	Dao Zhuan Jiu Niu Wei	Tirer les Neufs Taureaux par la Queue
6	击爪亮翅	Ji Zhua Liang Chi	Frapper des Mains et Déployer les Ailes
7	九鬼拔马刀	Jiu Gui Ba Ma Dao	Les Neufs Fantômes Dégainent leurs Sabres
8	三盘落地	San Pan Luo Di	Les Trois Plateaux Tombent à Terre
9	青龙探爪	Qing Long Tan Zhua	Le Dragon Vert sort ses Griffes
10	饿虎扑食	E Hu Pu Shi	Le Tigre Affamé bondit sur sa Proie
11	打躬式	Da Gong Shi	S'Incliner pour Saluer
12	掉尾式	Diao Wei Shi	Perdre la Queue
	收势	Shou Shi	Fermeture



Wei Tuo