

YI JIN JING

"Le Classique de la transformation des muscles et des tendons"



1 - Présenter une offrande à l'Empereur du Ciel (1)

2 - Présenter une offrande à l'Empereur du Ciel (2)



3 - Présenter une offrande à l'Empereur du Ciel (3)

4 - Conduire la course des étoiles pour éclairer l'esprit



5 - Tirer la queue de neuf bœufs



6 - Éprouver sa force en faisant trembler la montagne



7 - Dégainer le sabre et chasser les fantômes



8 - Trois assiettes se posent au sol



9 - Le dragon sort ses griffes



10 - Le tigre bondit sur sa proie



11 - Profonde inclination



12 - Tourner la tête et remuer la queue

