

## YI JING

### 12 POSTURES TRANSFORMATION DES MUSCLES ET DES TENDONS

Le **Yi Jin Jing** est une technique dont l'origine remonte aux époques Nanbeichao (420-580). Il a pour but d'assouplir les tendons, les articulations et les muscles, de renforcer les ligaments ainsi que les os. Cette musculation isométrique CHINOISE augmente considérablement la force, change la qualité des muscles sans modifier leur volume, et sert de base aux arts martiaux. Elle favorise de plus la circulation du sang et de l'énergie vitale appelée « Qi » ainsi que l'harmonisation des fonctions des organes.



Les mouvements qui font plier, étendre, pencher, pivoter, contracter et relâcher le corps, exigent de bien se concentrer à l'intérieur et de respirer profondément, la force étant toute entière dans les bras. Cette technique s'adresse aussi bien aux pratiquants d'arts martiaux externes qui veulent améliorer leurs compétences, qu'à tous ceux qui souhaitent s'entretenir en forme ou développer leur musculature en toute harmonie. Une pratique régulière permet d'obtenir rapidement des résultats spectaculaires.