



Yi Jin Jing

« Le classique de la transformation des muscles et des tendons »

Illustrations classiques :



tenir le pillon



faire une
offrande au ciel



soutenir
le ciel



montrer les ailes,
sortir les griffes



prendre les étoiles
et les échanger



tirer la queue de
neufs boeufs



sortir le sabre
du fourreau



se tenir dans
la posture
du cavalier



Incliner le tronc
en avant



Le tigre s'apprête
à bondir



S'incliner
devant
le temple



Le Dragon
noir redresse
la queue

Note : les exercices ne sont pas dans l'ordre de la liste.

Liste des noms des mouvements (codification ITEQG par Bruno Rogissart) :

1. **Tenir le pilon**
2. **Faire une offrande au ciel**
3. **Soutenir le ciel**
4. **Montrer les ailes, sortir les griffes**
5. **Tirer la queue de neuf bœufs**
6. **Sortir le sabre du fourreau**
7. **Prendre les étoiles et les échanger**
8. **Se tenir dans la posture du cavalier**
9. **S'incliner devant le temple**
10. **Incliner le tronc en avant**
11. **Le dragon noir redresse la queue**
12. **Le tigre s'apprête à bondir**

www.taichi-academy.be

TAI CHI ACADEMY