

易筋经

YI JIN JING / Assouplir et fortifier les tendons

1. Wei Tuo Xian Chu Shi / Le gardien des cieux présente une offrande
2. Zhai Xing Huan Dou Shi / Prendre des étoiles et les échanger
3. Dao Zhuai Jiu Niu Wei Shi / Retenir neuf vaches par la queue
4. Chu Zhao Liang Chi Shi / Sortir les griffes et montrer ses ailes
5. Jiu Gui Ba Ma Dao Shi / Les neuf fantômes tirent l'épée
6. San Pan Luo Di Shi / 3 parties du corps touchent le sol
7. Qing Long Tan Zhao Shi / Le dragon vert sort ses griffes
8. Wo Hu Pu Shi Shi / Le tigre couché bondit sur sa proie
9. Da Gong Shi / S'incliner
10. Diao Wei Shi / Exercice du bassin