



Qi Gong Yi Jin Jing

Association TUNG'S TAI CHI CHUAN – VOIRON depuis 1979

Préparation,

- 1- Wei Tuo offre le pilon 1
- 2- Wei Tuo offre le pilon 2
- 3- Wei Tuo offre le pilon 3
- 4- Cueillir les étoiles
- 5- Tirer à l'envers les queues des 9 bœufs
- 6- Montrer les griffes et déployer les ailes
- 7- Neuf diables tirent le sabre du fourreau
- 8- Trois plateaux tombent à terre
- 9- Le dragon noir tend ses pattes
- 10- Le tigre affamé se jette sur sa proie
- 11- Profonde inclinaison
- 12- Remuer la queue

Fermeture (lever les bras 3 fois)

- Président : Gérard BOUDIERE 06 33 56 98 54
- Professeur : Daniel CARRIAU 06 80 14 22 03
- Site : www.taichivoiron.fr
- Mail : contact@taichivoiron.fr