

氣功

Lian gōng shí bā fǎ dòng zuò míng chēng		Qi Gong 18 exercices de santé		Durée : 20mn	练功十八法 动作名称
---	--	-------------------------------	--	--------------	---------------

yī	1	Jíng xiàng zhēng lì	Renforcer le cou et la nuque	2 x	颈项争力
èr	2	Zuǒ yòu kāi gōng	Ouvrir l'arc de gauche à droite	4 x	左右开弓
sān	3	Shuāng shǒu shēn zhǎn	Deux mains tendues - Tirer le corps	4 x	双手伸展
sì	4	Kāi kuò xīng huái	Ouvrir la poitrine	4 x	开阔胸怀
wǔ	5	Zhǎn chì fēi xiáng	Ouvrir les ailes et voler	4 x	展翅飞翔
liù	6	Tiě bì dān tí	Lever le bras de fer	4 x	铁臂单提

qī	7	Shuāng shǒu tuō tiān	Porter le ciel avec deux mains	2 x	双手托天
bā	8	Zhuǎng yāo tuī zhǎng	Tourner la taille - Pousser avec la paume	4 x	转腰推掌
jiǔ	9	Cā yāo xuán zhuǎn	Mains à la taille - Rotation	4 x	叉腰旋转
shí	10	Zhǎn pì wān yāo	Ouvrir les bras - Pencher le buste	4 x	展臂弯腰
shí yī	11	Gōng bù cā zhǎng	Gong Bu - Piquer avec la paume	4 x	弓步插掌
shí èr	12	Shuāng shǒu pān zú	Toucher les pieds avec les 2 mains	4 x	双手攀足

shí sān	13	Zuǒ yòu zhuǎn xī	Tourner les genoux	4 x	雄关漫步
shí sì	14	Pú bù zhuǎn tǐ	Tourner le buste - 45°	4 x	左右转膝
shí wǔ	15	Fū dūn shēn tǐ	Se pencher - Plier les genoux - Tendre les jambes	4 x	仆步转体
shí liù	16	Fú xī tuō zhǎng	Poser une main sur le genou - L'autre porte le ciel	4 x	俯蹲伸腿
shí qī	17	Xīng qián bào xī	Tirer le genou devant la poitrine	2 x	扶膝托掌
shí bā	18	Xīng qián bào xī	Se promener	2 x	胸前抱膝