

# Qì Gōng

## 氣功

### Yì Jīn Jīng

### Exercices des Paysans

### 易筋经

1	wéi tuó xiàn chǔ dì yī shì	韦驮献杵第一势	Wei Tuo présente sa massue (1)
2	wéi tuó xiàn chǔ dì èr shì	韦驮献杵第二势	Wei Tuo présente sa massue (2)
3	wéi tuó xiàn chǔ dì sān shì	韦驮献杵第三势	Wei Tuo présente sa massue (3)
4	zhāi xīng huàn dòu shì	摘星换斗势	Cueillir les étoiles et les disposer comme la Grande Ourse
5	dào zhuài jiǔ niú wěi shì	倒拽九牛尾势	Retenir les neuf vaches par la queue
6	chū zhuǎ liàng chì shì	出爪亮翅势	Sortir ses serres et déployer ses ailes étincelantes
7	jiǔ guǐ bá mǎ dāo shì	九鬼拔马刀势	Les neuf démons dégainent leur sabre de cavalerie
8	sān pán luò dì shì	三盘落地势	Trois assiettes tombent à terre
9	qīng lóng tàn zhuǎ shì	青龙探爪势	Le dragon vert sort ses griffes
10	wò hǔ pū shí shì	卧虎扑食势	Le tigre à l'affût bondit sur sa proie
11	dǎ gōng shì	打躬势	Batte le tambour céleste et s'incline
12	diào wěi shì	掉尾势	La queue du dragon ondule
	shōu shì	收势	Fermeture