



# 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](http://www.taichi-academy.be)

**TAI CHI ACADEMY**