

Wu Qin Xi

Préparation 3x



Le Tigre
Regard pénétrant,
force et douceur



Lever les
pattes du tigre
4x



Se jeter sur la
proie
2x de chaque
côté





Le Cerf

Scrute l'horizon avec
vigilance. Du Mai et Ren Mai



Croiser les bois
2x de chaque
côté. Travaille
les Reins



Courir comme
un cerf
2x de chaque
côté et
fermeture



L'ours

Lourdeur, lenteur, tranquillité.
Estomac



Tourner la taille
comme un ours
2x du même côté
puis changer



Se balancer
comme un ours
2x de chaque
côté en
alternance et en
avançant.





Le Singe

Malin et agile



Lever les pattes du singe
4x, G, D, G, D.
Renforce le coeur,
et améliore la
circulation
sanguine



Cueillir des fruits
2x de chaque
côté. Améliore la
circulation
sanguine, réduit
le stress.



La Grue

Calme, souplesse.



S'étirer comme un
oiseau. 2x de
chaque côté en
alternance.
Poumons.



Voler comme un
oiseau. 2x2x du
même côté en
alternance.
Poumons.



Final



3x