

# 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  
avancant.





# 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