

## YI JIN JING

### 1° série

- Posture de départ
  - Posture wuji (recevoir le qi)
  - Unifier le jing, le qi et le shen
- 

- Posture en voûte
  - Grande salutation
  - Posture d'offrande
  - Le dragon sort ses griffes
  - Le héron étire ses ailes
  - Soutenir le ciel
  - Le dragon étire ses pattes
  - Wei Tuo broie des pierres
- 

- Rassembler le qi
- Posture d'offrande
- Unifier le jing, le qi et le shen
- Posture wuji (recevoir le qi)

### 2° série

- Soutenir le ciel avec la main droite
- Récolter le qi des étoiles
- Tourner en arrière et regarder au loin
- Dégainer le sabre
- Tirer à l'arc
- Unifier le jing, le qi et le shen
- Soutenir le ciel avec la main gauche
- Récolter le qi des étoiles
- Tourner en arrière et regarder au loin
- Dégainer le sabre
- Tirer à l'arc
- Le héron bat des ailes

### 3° série

- Grande salutation
- Posture mains croisées
- Monter la selle en avant
- Jeter les rênes
- Séparer les rênes
- Monter la selle en arrière
- Tirer en haut
- Maintenir le ciel

### 4° série

- Grande salutation
- Posture d'offrande
- Monter les bras respectueusement au ciel (posture de la cloche)
- Posture d'offrande
- Descendre les bras respectueusement au sol
- Mains jointes devant qihai
- Mains jointes devant danzhong
- Ecarter vigoureusement les bras
- Poser les trois assiettes à gauche
- Poser les trois assiettes à droite
- Poser les trois assiettes au milieu

### 5° série

- Grande salutation
- Posture d'offrande
- Se suspendre admirablement
- Attraper l'épée derrière le dos
- Cacher les oreilles et enlacer le pilier
- Faire pivoter le canal (prosternation)
- Soulever la tête et relâcher la queue
- Le chat courbe le dos

### 6° série

- Grande salutation
- Posture d'offrande
- Le tigre sort de sa grotte
- Posture d'offrande
- Tirer la queue des neuf bœufs
- Posture de prière main gauche
- Posture de prière main droite

### 7° série

- Grande salutation
- Posture d'offrande
- Posture à quatre pattes
- Trépied en étirant la jambe droite
- Trépied en étirant la jambe gauche
- Posture d'offrande
- Soulever et abaisser respectueusement
- Tirer les poings horizontalement

### 8° série

- S'asseoir dans le vide
- le petit esprit pousse la porte
- Posture à quatre pattes vers le ciel
- Etirer la jambe droite
- Etirer la jambe gauche
- Croiser jambe droite et s'étirer côté droit
- Croiser jambe gauche et s'étirer côté gauche

### 9° série

- Posture wuji (recevoir le qi)
- Croiser les mains au Dan Tian

- 
- Se promener sur le continent
  - Repousser le vent
  - Le cheval sauvage gratte le sol avec son sabot
  - Soulever les talons et lâcher
  - Repousser le sol avec un pied
  - Ouvrir les bras et communier avec le ciel
  - Le qi retourne au centre
  - La lumière de Bouddha illumine

- 
- Rassembler le qi
  - Posture d'offrande
  - Unifier le jing, le qi et le shen
  - Posture wuji (recevoir le qi)
  - Posture finale