



巴黎精武会 - 法国精武学院



马王堆导引术

Ma Wang Dui Dao Yin Shu

	Yù bèi shì	预备势	Préparation
	Qǐ shì	起势	Ouverture
1	Wǎn gōng	挽弓	Tendre un arc
2	Yǐn bèi	引背	Etirer le dos
3	Fú yù	凫浴	Le bain du canard sauvage
4	Lóng dēng	龙登	Le dragon escalade
5	Niǎo shēn	鸟伸	L'oiseau tend son corps
6	Yǐn fù	引腹	Etirer l'abdomen
7	Chī shì	鸱视	Le hibou regarde au loin
8	Yǐn yāo	引腰	Etirer la taille
9	Yàn fēi	雁飞	Le vol de l'oie sauvage
10	Hè wǔ	鹤舞	La danse de la grue
11	Yǎng hū	仰呼	Expirer vers le ciel
12	Zhé yīn	折阴	Faire de l'ombrage
	Shōu shì	收势	Fermeture