

LES 24 POSTURES (suite)

| | | |
|----|---|--|
| | → | Na |
| | ← | Les deux poissons |
| 7 | ← | Simple fouet |
| 8 | ↑ | Mouvoir les mains comme des nuages |
| | ← | Simple fouet |
| 9 | ← | Flatter l'encolure du cheval |
| | ↖ | Coup du pied droit |
| 10 | ↖ | Frapper les oreilles de l'adversaire |
| | ↗ | Se retourner et coup du pied gauche |
| 11 | ↗ | Le serpent qui rampe (gauche) |
| | ↗ | Le coq d'or sur la patte droite |
| | ↘ | Le serpent qui rampe (droite) |
| | ↘ | Le coq d'or sur la patte gauche |
| 12 | | La fille de Jade tisse : |
| | ↘ | Lancer la navette à droite |
| | → | Lancer la navette à gauche – suivre |
| 13 | → | L'aiguille au fond de la mer |
| | → | Comme un éventail |
| | ← | Se retourner, parer et frapper du poing à l'envers |
| 14 | ← | Pas en avant et coup de poing vertical |
| | ← | Na |
| | ↑ | Croiser les mains |
| | ↑ | Phase finale: retour au point de départ |



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

LES 24 POSTURES

| Postures | | |
|----------|---|---|
| | ↑ | Phase préparatoire (en 2 temps) |
| 1 | ← | Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche |
| | ← | Séparer la crinière du cheval sauvage à droite |
| | ← | Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche – suivre |
| 2 | ← | La cigogne blanche déploie ses ailes |
| 3 | ← | Brosser le genou gauche |
| | ← | Brosser le genou droit |
| | ← | Brosser le genou gauche – suivre |
| 4 | ← | Jouer de la guitare |
| 5 | ← | Reculer en repoussant le singe de la main droite |
| | ← | Reculer en repoussant le singe de la main gauche |
| | ← | Reculer en repoussant le singe de la main droite |
| | ← | Reculer en repoussant le singe de la main gauche |
| 6 | | Saisir la queue de l'oiseau à gauche : |
| | ← | Pung (parer) |
| | ← | Lu (tirer) |
| | ← | Chi (presser) |
| | ← | Na (pousser) |
| | | Saisir la queue de l'oiseau à droite : |
| | → | Pung |
| | → | Lu |
| | → | Chi |