

# XING SHEN ZHUAN

- 1 TÊTE DE GRUE
- 2 TÊTE DE TORTUE
- 3 TÊTE DE DRAGON
- 4 LA GRUE DÉPLOIE SES AILES
- 5 BALAYER LES NUAGES
- 6 LES ANNEAUX DU SERPENT
- 7 LA TAILLE DE DRAGON
- 8.1 LE TIGRE ACCROUPI
- 8.2 L'ÉTIREMENT DU TIGRE
- 8.3 LA COLONNE PARADISIAQUE
- 9 LA GRUE DEBOUT
- 10 XING SHEN ZHUAN (Réunion corps-Esprit)