

## 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		<b>La fille de Jade tisse :</b>
	↘	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		<b>Saisir la queue de l'oiseau à gauche :</b>
	←	Pung (parer)
	←	Lu (tirer)
	←	Chi (presser)
	←	Na (pousser)
		<b>Saisir la queue de l'oiseau à droite :</b>
	→	Pung
	→	Lu
	→	Chi