



École du Wen Wu

L'équilibre en mouvement
selon les enseignements de

Maitre Zhang Aijun

文武

MAITRE ZHANG AIJUN

*Jeu des 5 Animaux
cours enfants 6 -10ans*



Le vendredi à 17H30

*Léger comme la grue
Fort comme le tigre
Souple comme l'ours
Agile comme le singe
Fluide comme le serpent*

Stimuler l'imagination, exercer son équilibre et sa coordination, renforcer sa concentration, contrôler son énergie, mémoriser

L'ours : Il est simple et vigoureux, lourd et stable. Il est naturellement souple à l'intérieur (légèreté dans la lourdeur).

La grue: Elle vole paisible. Les mouvements sont amples et souples. Équilibre et légèreté de l'oiseau voltigeant dans les nuages.

Tigre: Il est courageux, puissant, féroce et résistant. Fort et souple comme le vent dans la montagne. Les mouvements sont élastiques. Souplesse dans la force.

Singe: Il est agile, vif, curieux, joueur. Rapide comme l'éclair, il aime bouger. Il grimpe aux arbres et se perche sur les branches. Ses mouvements sont habiles. Calme à l'intérieur et rapide à l'extérieur.

Serpent: Il est délié. Sûr de lui, il déploie son corps avec aisance et prestance. Fluidité et force ondulatoire.