

# LA CEINTURE

## Comment la nouer ?



- Prendre la ceinture avec la main gauche, garder environ 20 centimètres devant soi.
- Faire un tour par derrière pour récupérer l'autre extrémité dans la main droite.
- Ramener cette extrémité par dessus la gauche.



- Faire un deuxième tour (de la même manière) et ramener l'extrémité droite par dessus la gauche.



- Faire passer l'extrémité droite par dessous l'extrémité gauche, la récupérer et la tirer complètement.



- Ajuster afin que les deux extrémités aient exactement la même longueur.



- Faire un noeud et vérifier une nouvelle fois l'ajustement.



- C'est fini !!!

**Attention :** Les deux bouts de la ceinture correspondent au Ying et au Yang, s'ils n'ont pas la même longueur, cela signifie que vous avez peur ou que vous êtes agressif.

Il existe d'autres manières de nouer la ceinture !