

Cinq trésors par Thierry Alibert

1: Soulever le ciel



2: Harmoniser coeur et poumons

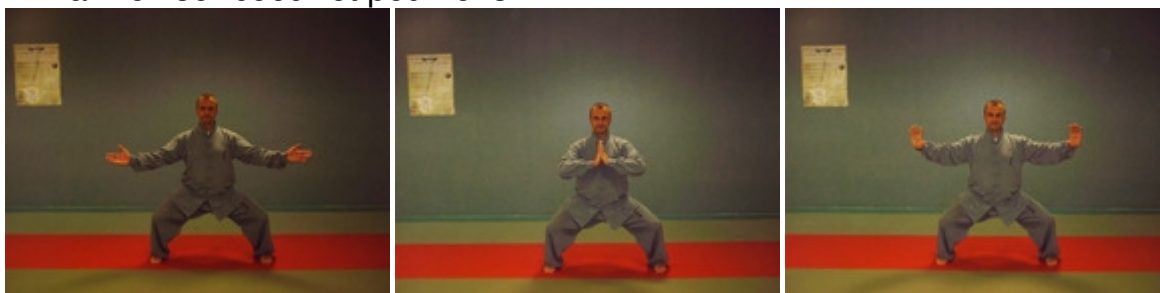
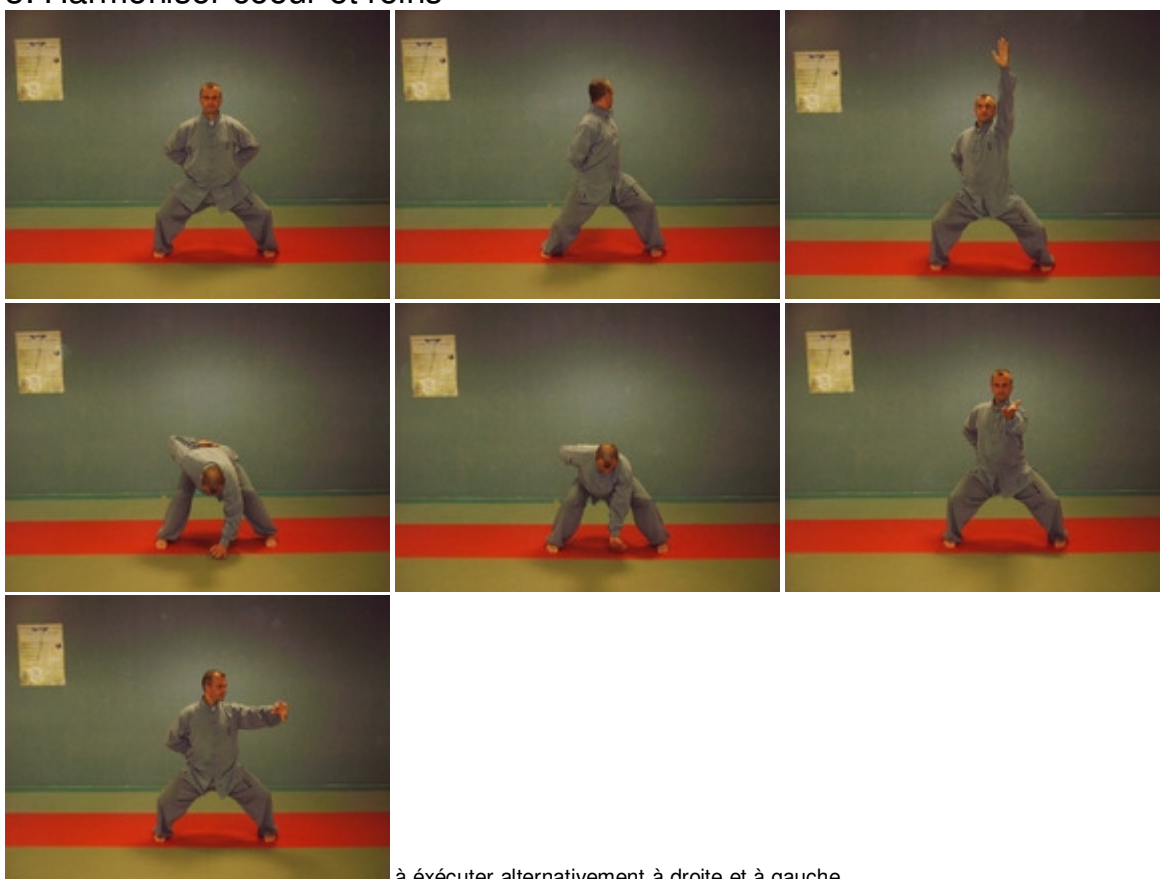


Photo 2: Percuter trois fois VC17 avec les pouces reliés

3: Harmoniser coeur et reins



à exécuter alternativement à droite et à gauche

4: Révolution céleste



5: Cultiver le qi

