

Qi Gong de Tonification du double 9 par Thierry Alibert

1: les immortels montrent le chemin⁽¹⁾

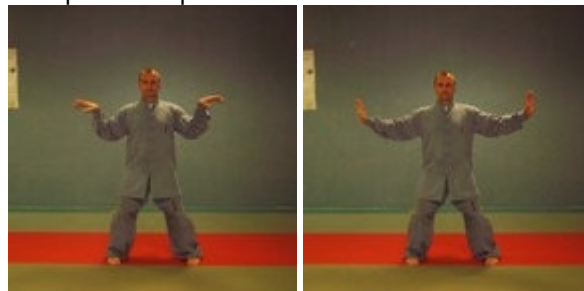


⁽¹⁾ exécuter alternativement à droite et gauche

2: repousser les chevaux



3: le phénix déploie ses ailes



4 & 5: soulever la lune & soulever le ciel



6: pétrir le ballon⁽²⁾



⁽²⁾ exécuter alternativement en inversant les mains

7: ouvrir les trois yin du bras⁽¹⁾



8: le vent agite les feuilles de lotus



9: harmoniser le qi en vague



...puis retour au wuji.