

DA WU

Qi Gong de la grande danse

Préparation

1. Tenir la tête haute
2. Ouvrir les hanches
3. Etirer les reins
4. Ebranler le corps
5. Masser la colonne vertébrale
6. Balancer les fesses / le bassin
7. Masser les flancs
8. S'envoler

Fermeture

