

MA WANG DUI

Le Qi Gong de la bannière de Ma Wang Dui

12 exercices (12 méridiens principaux)

Ouverture

1. Tendre un arc (poumon)
2. Étirer le dos (gros intestin)
3. Le bain du canard sauvage (estomac)
4. Le dragon escalade (rate)
5. L'oiseau se penche en avant (cœur)
6. Étirer l'abdomen (intestin grêle)
7. Le hibou regarde au loin (vessie)
8. Étirer la taille (rein)
9. L'envol de l'oie sauvage (maître cœur)
10. La danse de la grue (triple réchauffeur)
11. Expirer vers le ciel (vésicule biliaire)
12. Faire de l'ombrage (foie)

Fermeture