

TAI JI YANG SHENG ZHANG

Le Qi Gong de la CANNE

Préparation

- 1. Le batelier godille**
- 2. Le bateau léger vogue lentement**
- 3. Les feuilles de lotus se balancent au vent**
- 4. L'homme hale la barque**
- 5. L'aiguille magique calme la mer**
- 6. Le dragon d'or remue la queue**
- 7. Explorer la mer pour trouver des trésors**
- 8. Conduire et enfermer le Qi dans le Dan Tian**

Fermeture