

COLLECTION CAHIER PRATIQUE DU QI GONG



QI GONG POUR LA COLONNE VERTÉBRALE

NOM DES MOUVEMENTS

LISTE DES MOUVEMENTS DU QI GONG POUR LA COLONNE VERTEBRALE

1. Immobile, calmer le corps et l'esprit.
2. Se poser pour observer
3. Ouvrir les fenêtres du Ciel
4. S'appuyer sur la Terre, détendre les piliers célestes
5. La belle dame repousse les avances.
6. Pivoter autour de l'axe de la montagne
7. Appuyer sur ciliao pour équilibrer les piliers célestes
8. L'oiseau bat des ailes
9. Pivoter autour du palais central.
10. Gravier la montagne pour renforcer les genoux
11. Le moine salue son entourage
12. Étirer le Tai Yang
13. Avec le mudra, étirer TR et V.
14. Ouvrir le TR latéralement.
15. Secouer le corps et écouter le Qi
16. Ouvrir le flux
17. Drainer les 3 foyers
18. Les mains nuages
19. Le bambou sous le vent
20. La Colonne de la grue
21. Relâcher le DTI
22. Le dragon ondule son corps
23. Le cou de la Tortue
24. Le cou de la grue
25. Pousser les pieds pour relâcher le dos

26. Se prosterner avec humilité
27. Le cobra étire son corps
28. Sur le dos, mobiliser la hanche
29. Pousser yong quan vers le ciel