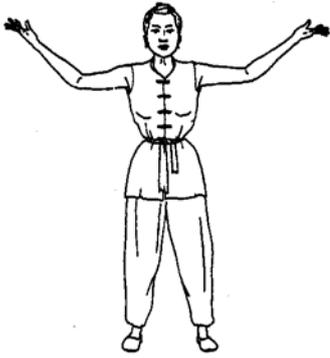


QI GONG : quelques exercices de base



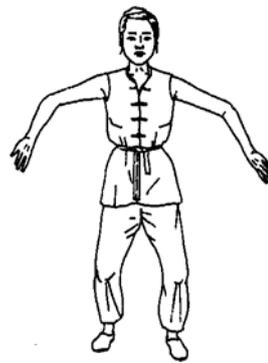
1- Le ciel et la terre se croisent



2 - Tirer l'énergie en ouvrant et en fermant



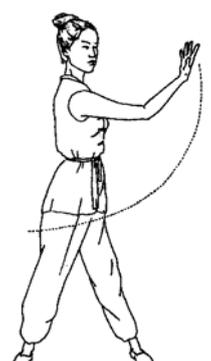
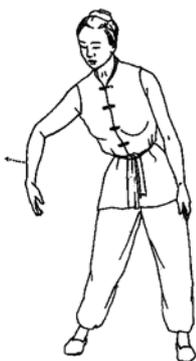
3 - Yin et yang communiquent



4 - L'énergie retourne au centre



5 - Pousser la montagne



6 - Le vent du printemps fait bouger le saule pleureur



7 - Regarder les étoiles en se couchant



8 - Chercher l'horizon en arrière



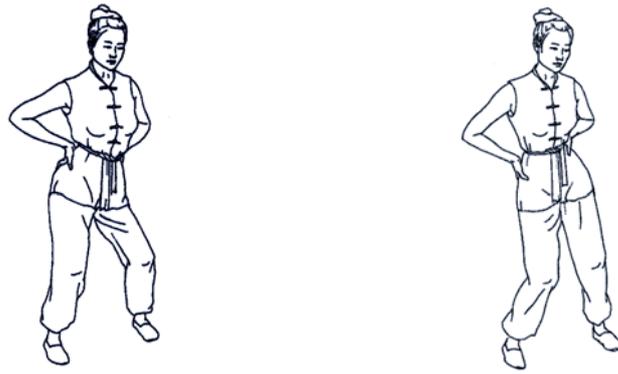
9 - Tourner le moulin à droite et à gauche



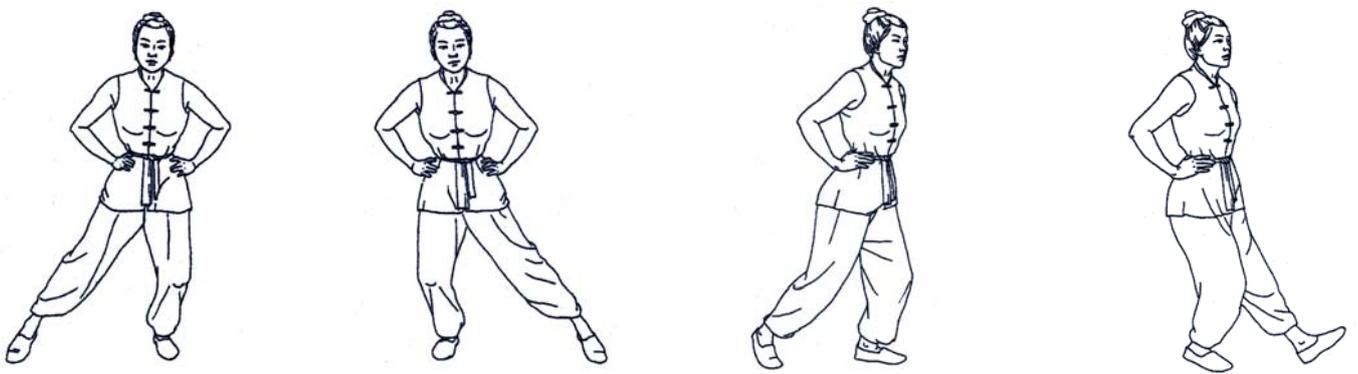
10 - Chercher la lune au fond de la mer



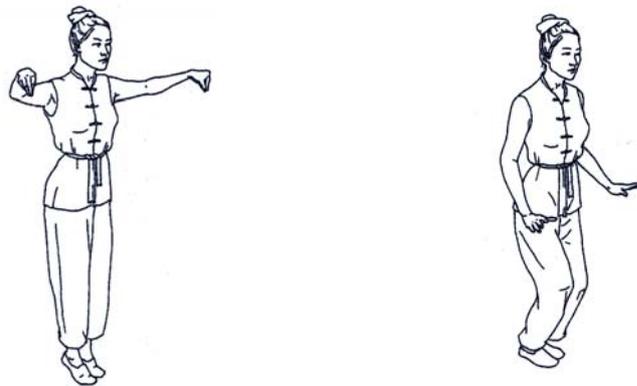
11 - La vague s'échoue sur la plage



12 - Réveiller le feu de Mingmen



13 - Déplacement du vide au plein



14 - L'oiseau s'envole légèrement dans le ciel