

QI GONG DE LA FEMME

LIU YA FEI

Harmonisation générale du corps

- 1) Douche interne
- 2) Ouvrir Danzhong
- 3) Masser les seins en tournant les épaules

Ouverture de Ren mai

- 4) Pointer en pressant Danzhong
- 5) Pointer en pressant Ren mai
- 6) Masser en faisant circuler l'énergie dans Ren mai
- 7) Masser l'abdomen pour régulariser Kan et Li
- 8) Renforcer l'énergie originelle
- 9) Masser obliquement le Dan Tian
- 10) Masser Dan Tian en demi-lune
- 11) Favoriser la circulation de l'énergie du foie et VB

Régulation de Dai Mai

- 12) Masser la région lombaire
- 13) Harmoniser Dai Mai à l'extérieur
- 14) Harmoniser Dai Mai à l'intérieur
- 15) Tourner le Dan Tian comme la lune pleine

Assouplir la colonne vertébrale

- 16) Onduler la colonne vertébrale
- 17) Balancer la colonne vertébrale de gauche à droite
- 18) Bouger la colonne vertébrale en mouvements de 8
- 19) Bouger la colonne vertébrale en spirale

Harmoniser le ciel, la terre et l'homme

- 20) Harmoniser l'énergie en montant et en descendant
- 21) Frapper les hanches, les genoux et renforcer les tendons
- 22) Ramener l'énergie au Dan Tain