HUI CHUN GONG

Qi Gong Taoïste traditionnel Retrouver la vitalité de la jeunesse

1ère méthode dynamique

Respiration XU JING

- 1) Six orientations s'harmonisent vers le milieu
- 2) Conscience de la jeunesse
- 3) Conduire l'Energie afin de l'harmoniser

Respiration XU JING

4) Cracher le vieux et absorber le nouveau

DAO YIN final

Respiration XU JING

5) Le petit dragon bleu fait son voyage dans le printemps

DAO YIN final

Respiration XU JING

6) Le grand oiseau s'envole

DAO YIN final

Respiration XU JING

7) L'enfant d'or assouplit son corps

Respiration XU JING

8) Réchauffer les reins pour nourrir l'essence

Respiration XU JING

- 9) Mettre le souffle en ordre pour nourrir le QI
- 10) Nourrir l'esprit par XU JING

DAO YIN final