

# Qigong des poumons

Chaque mouvement se fait six fois,  
alternativement à gauche et à droite.

---

- Ouverture

---

- 1.** Soutenir le ciel avec une seule main

---

- 2.** Par deux fois regarder la lune au loin

---

- 3.** Le petit bateau traverse tranquillement la rivière

---

- 4.** Laver / frotter le linge

---

- 5.** Tourner la colonne céleste

---

- 6.** Jouer du pipa

---

- 7.** L'oie sauvage s'envole dans le ciel (quatre fois)

---

- Fermeture

---

- 8.** Massage sur accueil des parfums

---

