

Qigong des reins

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

_ **Ouverture**

1_ **Soulever la robe**

2_ **Le lion guette au loin**

3_ **Frapper et frotter les reins**

4_ **Se pencher trois fois vers l'avant**

5_ **L'oie sauvage descend dans le désert**

6_ **Le vent balaie les derniers nuages**

7_ **Le lion frotte la balle**

8_ **L'énergie retourne au dantian**

