

Qigong de la rate

• Ouverture

1. Cueillir les étoiles et déplacer les planètes

2. Le colosse soulève le bronze

3. Frotter la balle

4. Frapper les points 36 estomac

5. Le marteau se balance en suivant le vent

6. La grue blanche déploie ses ailes

7. Masser l'abdomen (3x)

8. Claquer des dents et avaler la salive

• Fermerture

