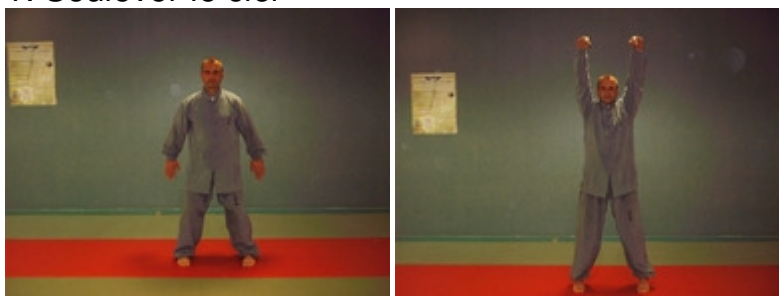


## Cinq trésors par Thierry Alibert

### 1: Soulever le ciel



### 2: Harmoniser coeur et poumons

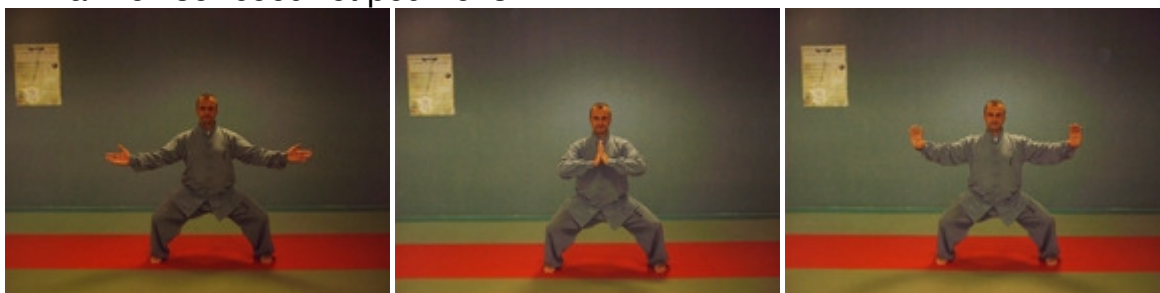
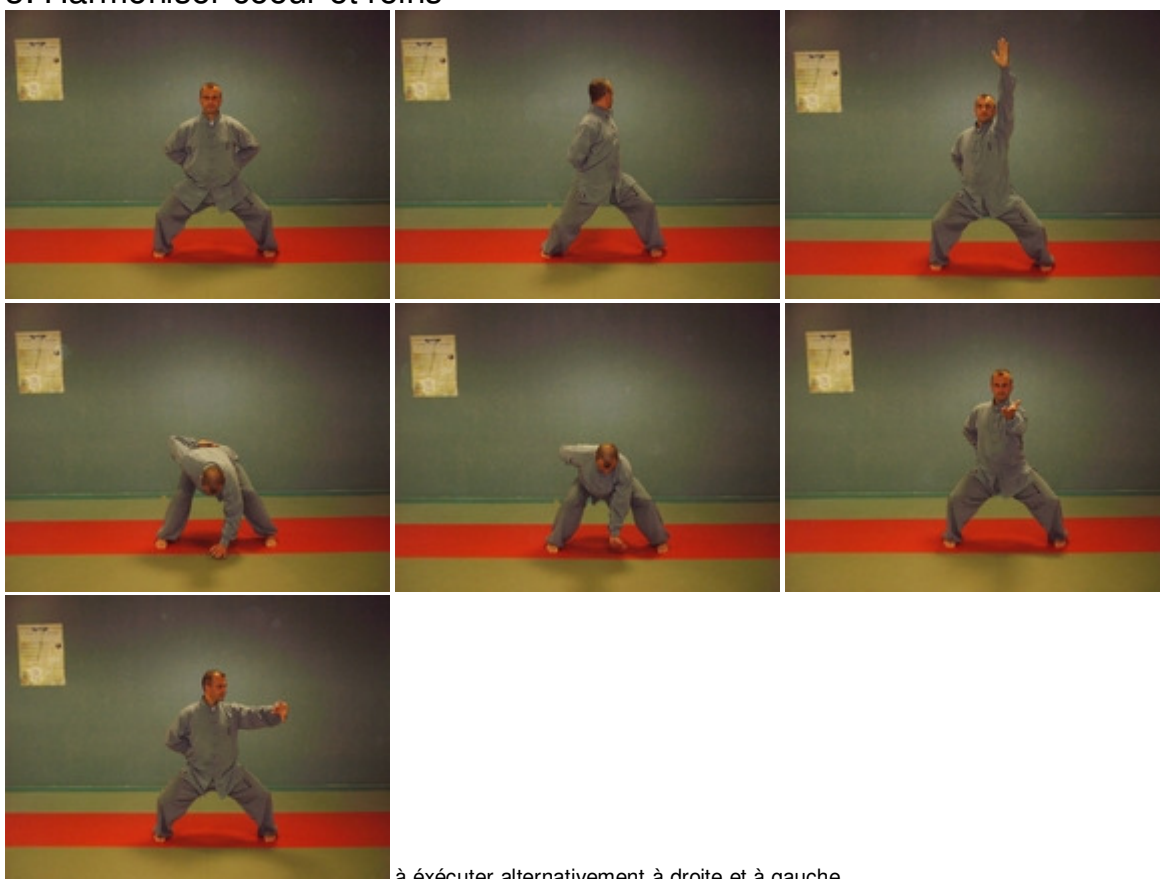


Photo 2: Percuter trois fois VC17 avec les pouces reliés

### 3: Harmoniser coeur et reins



à exécuter alternativement à droite et à gauche

**4: Révolution céleste**



**5: Cultiver le qi**

