

# Qi Gong de Tonification du double 9 par Thierry Alibert

1: les immortels montrent le chemin<sup>(1)</sup>

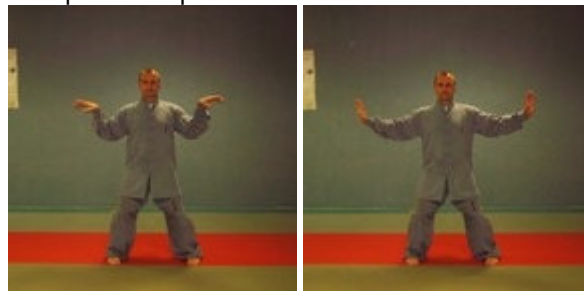


<sup>(1)</sup> exécuter alternativement à droite et gauche

2: repousser les chevaux



3: le phénix déploie ses ailes



4 & 5: soulever la lune & soulever le ciel



6: pétrir le ballon<sup>(2)</sup>



<sup>(2)</sup> exécuter alternativement en inversant les mains

7: ouvrir les trois yin du bras<sup>(1)</sup>



8: le vent agite les feuilles de lotus



9: harmoniser le qi en vague



...puis retour au wuji.