

QIGONG CHAMANIQUE DU TIGRE (Laohu Gong)

D'après l'enseignement du Maître Zhongxian Wu

0. Préparation :

a) Ouvrir les articulations

b) Secouer

1. Retour à l'Origine (Wuji)

- A -

**Ouvrir, fluidifier, purifier
les méridiens et les trois foyers**

2. Le tigre se réveille

3. Le tigre branle la queue

4. Le tigre sort de sa caverne

5. Le tigre démontre son agilité

6. Le tranchant de l'épée
(retour à #5)

7. Le Qi transforme les trois
étages (Trois Foyers)
(Puis, coup d'épée aux trois niveaux)

8. Se connecter au Ciel et
pénétrer la Terre

9. Embrasser le Qi du Ciel et
le rassembler dans la Terre

- B -

La Vallée

10. Le tigre monte la montagne

11. Dévaler la montagne en
chevauchant le vent

12. L'arc-en-ciel

- C -

L'EAU
(les reins)

13. Faire la pluie

14. Le dragon joue avec les
perles

15. La rosée céleste purifie le
corps

16. La *tortue* dorée plonge dans
l'océan

17. La vague colorée nettoie
l'esprit
(la Lune)

- D -

Le FEU
(le Coeur)

18. Le *phoenix* rouge visite le
soleil

19. La lune émerge de l'eau

- E -

Le Vent

20. Le dragon et le tigre
s'élancent dans le ciel

21. Maîtriser le *Vent*

22. Maintenir la paix dans les
huit directions

Fermeture :

23. Sacrifier le meilleur

24. Demeurer sur la Voie