

Onze exercices chinois de santé (Qigong)

Images tirées du livre *La voie du Taijiquan* de Vlady Stévanovitch

1 – Repousser la barque



2 – Regarder vers l'arrière



3 - S'asseoir pour dégager la jambe



4 – Sonder le bras



5 – Le pantin



6 – Sonder la jambe



7 – Ouvrir les flancs



8 – Conduire le Qi au bas ventre



9 – Mouvoir le riz sur la table



10 – Les nuages



11 – Coup de talon



Fermeture

