QI GONG POUR TONIFIER L'ÉNERGIE ORIGINELLE DES REINS

YU ZHEN BU YUAN GONG

[1ère forme]

La méthode pour tonifier l'énergie originelle des Reins (1ère forme) représente un travail énergétique puissant qui développe la résistance et l'immunité du corps. Les exercices d'assouplissement des membres inférieurs et du bassin constituent également un bon entretien articulaire et musculaire de la partie inférieure du corps.

Titre des mouvements

1. Prendre et soulever la robe
2. Le lion d'or guette au loin
3. Pencher le corps pour atteindre le pied
4. Les paumes des mains embrassent les pieds de Bouddha
5. L'oie sauvage descend sur le désert
6. Le vent balaie les derniers nuages
7. Le lion frotte la balle
8. L'énergie retourne au Dantian