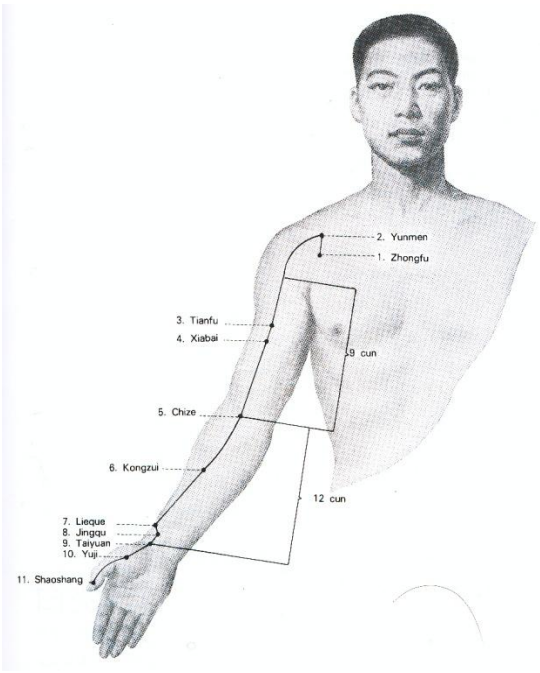
Qi gong des 49 mouvements

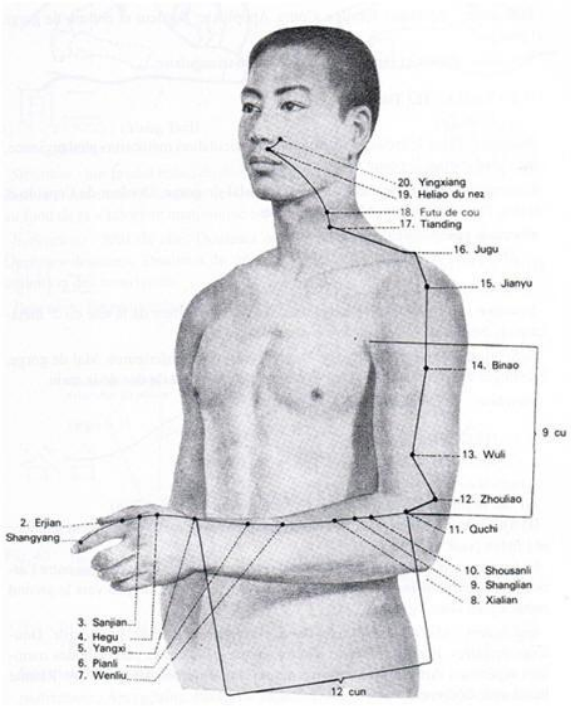
DAO YIN YANG SHENG GONG de Maître ZHANG GUANG DE

| | | |
|---|---|---|
| PARTIE I | | |
| 1 | Embrasser la lune dans les bras | |
| 2 | 11P et 1GI se collent | |
| 3 | Pousser la montagne hua | |
| 4 | Le dragon d'or s'enroule autour de la colonne | |
| 5 | S'enraciner dans la terre en communiquant avec le ciel | |
| 6 | Les fleurs se cachent en dessous des feuilles | |
| 7 | Rattraper le lapin caché | |
| *8/9/10* | *Embrasser la lune/11p et 1GI se collent/l'énergie descend* | |
| PARTIE II | | |
| 11 | Le vent de printemps bouge le saule pleureur | |
| 12 | L'énergie circule dans le méridien du tai yin (poumon) | |
| 13 | L'énergie circule dan le méridien du yang ming (gros intestin) | |
| 14 | L'énergie rentre dans le corps par BaiHui 20 VG | |
| 15 | Le lao gong ouvre sa porte | |
| 16 | Le vieux sage caresse sa barbe | |
| 17 | L'énergie circule dans le méridien du Jue yin (maître cœur) | |
| 18 | L'énergie circule dans le méridien du shao yang (triple réchauffeur) | |
| 19 | L'énergie entre par le BaiHui | |
| *20/21/22* | *Embrasser la lune/11p et 1GI se collent/l'énergie descend* | |
| PARTIE III | | |
| 23 | Le grand oiseau presse l'estomac | |
| 24 | Masser le visage en peignant les cheveux | |
| 25 | Le petit enfant prie Bouddha | |
| 26 | Pousser la stèle à gauche et à droite | |
| 27 | Pencher le corps vers l'avant | |
| 28 | Le singe blanc se recroqueville | |
| 29 | La grue légendaire frotte ses genoux | |
| 30 | Le vent bouge la fleur de lotus | |
| 31 | Les deux dragons sortent leur barbe | |
| 32 | L'énergie descend au yongquan | |
| 33 | Dormir sur les oreilles à gauche et à droite | |
| 34 | Réfléchir dans le calme en baissant la tête | |
| 35 | Regarder vers le ciel en levant la tête | |
| 36 | Soulever le casque en arrière de la tête | |
| 37 | Prendre l'énergie comme un ballon | |
| 38 | L'énergie descend au yongquan | |
| 39/40/41 | *Embrasser la lune/11p et 1GI se collent/l'énergie descend* | |
| PARTIE IV | | |
| 42 | Zhue Ge joue du luth | |
| 43 | Les deux dragons s'amusent avec l'eau | |
| 44 | Le poisson balance sa queue | |
| 45 | L'énergie remplit la porte des nuages (2P) | |
| 46 | Fermeture de la porte des nuages | |
| 47 | Le coq se tient sur une patte | |
| 48 | L'énergie descend au yongquan | |
| 49 | L'énergie retourne à la source | |

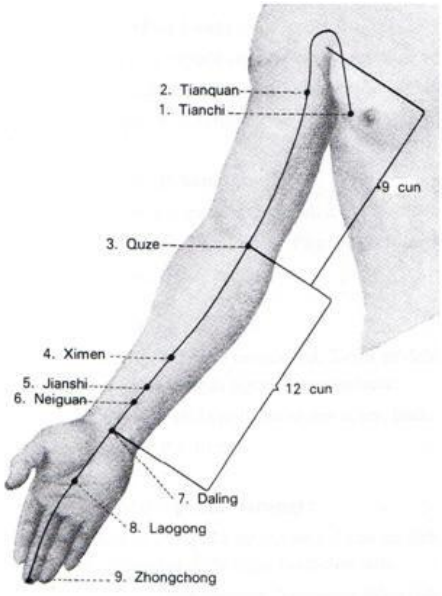
**Le méridien du poumon**



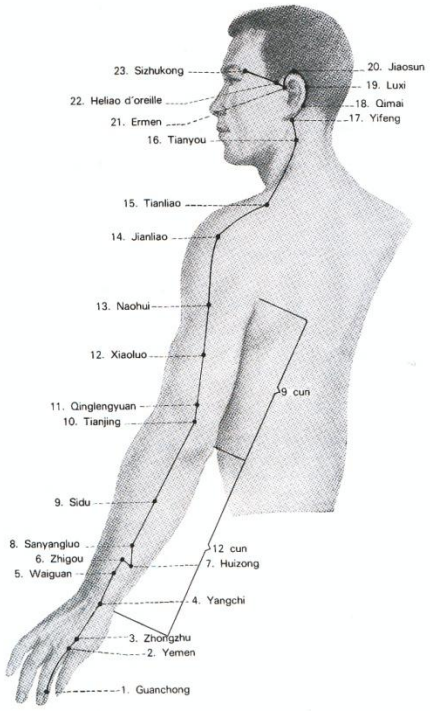

**Le méridien du gros intestin**




**Le méridien du péricarde (ou maître cœur et sexualité)**




**Le méridien du triple réchauffeur**




Points particuliers :

| | |
|---|---|
| 8 MC | point Laogong |
| 1 Rein | point Yongquan |
| 20 Vaisseau gouverneur | point Baihui |