



# Qi Gong Ba Duan Jin

Association TUNG'S TAI CHI CHUAN – VOIRON depuis 1979

## Préparation

1. Les deux mains levées soutiennent le ciel pour réguler les trois réchauffeurs (6x)
2. Bander l'arc pour décocher une flèche à gauche puis à droite (3x à gauche et 3x à droite)
3. Lever le bras agit sur la rate et l'estomac (3x à gauche et 3x à droite)
4. Regarder en arrière pour prévenir les 5 fatigues et les 7 malaises (3x à gauche et 3x à droite)
5. Secouer la tête et remuer la queue afin de chasser la chaleur du cœur (3x à gauche et 3x à droite)
6. Agripper les pieds avec les mains pour tonifier les reins et les lombes (6x)
7. Serrer les poings en écarquillant les yeux pour accroître le souffle et la force (3x à gauche et 3x à droite)
8. Soulever et Baisser les talons pour guérir les maladies (7x)

## Fermeture

### Contacts :

- Président : Gérard BOUDIERE 06 33 56 98 54
- Professeur : Daniel CARRIAU 06 80 14 22 03
- Site : [www.taichivoiron.fr](http://www.taichivoiron.fr)
- Mail : [contact@taichivoiron.fr](mailto:contact@taichivoiron.fr)