

NEI YANG GONG.

"QI GONG POUR NOURRIR L'INTÉRIEUR" 1^{ère} Partie

Les mouvements :

Premier mouvement :

**Faire monter l'énergie pure
et faire descendre l'énergie impure**



Deuxième mouvement :

Regarder les étoiles en se couchant



Troisième mouvement :

L'énergie remplit l'arc-en-ciel



Quatrième mouvement :

Pousser le bateau contre le courant



Cinquième mouvement :

Le grand dragon se jette dans la mer



Sixième mouvement :

Faire circuler l'énergie à l'intérieur

