

# QI GONG - LA GRUE DES IMMORTELS

de Jean Jacques Galinier

## 1<sup>ère</sup> série : Découvrir ses ailes

1. Eveiller les ailes
2. Rentrer et étirer les ailes
3. Soutenir les ailes
4. Intérioriser la force des ailes

## 2<sup>ème</sup> série : Eveiller la force

5. Extérioriser la force des ailes
6. Eveil et nettoyage du cerveau
7. Eveil de la colonne de vie
8. Déployer la force dans les quatre membres

## 3<sup>ème</sup> série : Le centrage

9. La grue s'étend entre le ciel et la terre
10. La grue délimite son espace
11. Union mystique de la grue et de la tortue
12. L'envol de la grue

