**QI GONG**

1. JIANG QI XI ZANG : purification
2. SAN DAN CAI QI : amener l’énergie aux trois centres
3. SAN DAN KAI HE : ouverture /fermeture des trois centres
4. ZHUAN TAI JI : rouler la balle entre les paumes
5. RI YUE XUAN ZHUAN : exercice soleil / lune mais d’abord tourner et frotter après
6. SHOU QI GUI DAN : retour vers le centre
7. MO PAN GONG : travail sur le méridien ceinture en continu
8. DAN BI SHEN SUO : posture midi dix les doigts en épée demi cercle et on pointe dans les deux sens et des deux cotés puis de face un bras après l’autre on pointe le coté opposé dans les deux sens
9. DAN TUI YIN YANG : monter /descendre les deux jambes
10. SHUANG TUI YIN YANG : monter / descendre les deux jambes en même temps
11. QIAN KUN SHEN SUO GONG : rameur arrière / avant / arrière ( on passe par-dessus la tête ) et passer par ming men pour projeter vers l’avant puis sens inverse vers les pieds on passe au dessus de la tête et an pour rentrer dans le corps des deux cotés
12. QIAN KUN KAÏ HE GONG : ouverture / fermeture ciel terre ( ouverture ciel puis terre ) et on enchaine de suite avec le suivant
13. YI HUI DAN TIAN : revenir vers le centre des deux mains en cercle
14. BAO JIAN AN MO : massage
15. ZHUANG FU SHOU GONG : faire tourner le centre
16. HUN YUAN GUI YI : revenir au centre

**BAO JIAN AN MO ( massage )**

1. TAI YANG XUE : massage des tempes avec le gras de la paume puis aller vers arrière de la tête
2. FENG CHI XUE : masser porte des vents et le cervicales des deux mains
3. HOU NAO AN MO : masser / frotter le coté et l’arrière du crâne une main après l’autre ( gauche d’abord )
4. XI TOU : peigner les cheveux avec le bout des doigts en cercle
5. AN MO ER : frotter les oreilles pavillon puis lobe
6. CUO ER : frotter les oreilles puis décoller les oreilles par des petites baffes comme un chien
7. AN ER : boucher /déboucher oreilles + fermer / ouvrir les yeux
8. XI TOU XI CAN : casque énergétique de derrière la tête vers l’avant
9. XI XIONG : passer les mains sur le devant du buste
10. HE GU AN MO : stimuler avec la jointure du doigt le 4 GI
11. NEI GAN XUE : stimuler l’intérieur de l’avant bras ( poignet ) avec l’autre poing
12. SHOU SAN LI XUE : stimuler le 11 GI et le coude
13. PI JING SUE : stimuler le biceps
14. MA XUE : stimuler le 1 C avec l’autre pouce
15. JIANG JING XUE : stimuler le point puits de l’épaule en frappant avec la main à plat
16. SHEN SHU XUE : frotter les reins avec les poings
17. WEI LU XUE : frotter le colonne vertébrale entre les reins avec le poing droit puis gauche
18. HUAN TIAO XUE : stimuler 30 VB droite puis gauche en continu
19. FENG SHI SUE : stimuler les cuisses et 31 VB
20. XUE HAI XUE : stimuler l’intérieur des cuisses mains à plats
21. YANG LING XUE : stimuler les genoux mais à plats de tous les cotés
22. ZU SAN LI : stimuler poings fermés le 34 E
23. WEI ZONG XUE : stimuler le 40 V poings fermés
24. CHEN SHAN XUE : stimuler le mollet poings fermés
25. ZU SAN YIN ZU SAN YANG : suivre le sens de l’énergie dans les jambes en frottant
26. SHOU SAN YIN SHOU SAN YANG : sens inverse de l’énergie dans les bras
27. TUI FANG SONG : secouer en l’air une jambes puis l’autre , faire balayage des deux cotés , faire encore mais en donnant coup de pieds , puis secouer les jambes à terre puis tout le corps
28. YAO FANG SONG : faire vibrer le buste avec les bras en cercle poings fermés
29. JIAN FANG SONG : monter les épaules bras le long du corps , sur la pointes des pieds et relâcher trois fois
30. LIAN YAN SHEN : faire cercle extérieur intérieur fermés les poings en ramenant aux épaules et fermés les yeux , projeter énergie devant soit en les ouvrants ( yeux et poings ) et expirer fort (sons , kiaï ) trois fois
31. XUAN JING : majeur tendu dessiner un cercle devant soi dans les deux sens et des deux cotés trois fois , pieds cote à cote
32. JIN JI DOU LING : faire vibrer le ventre bras en cercle poings fermés deux fois et relâcher vers le bas