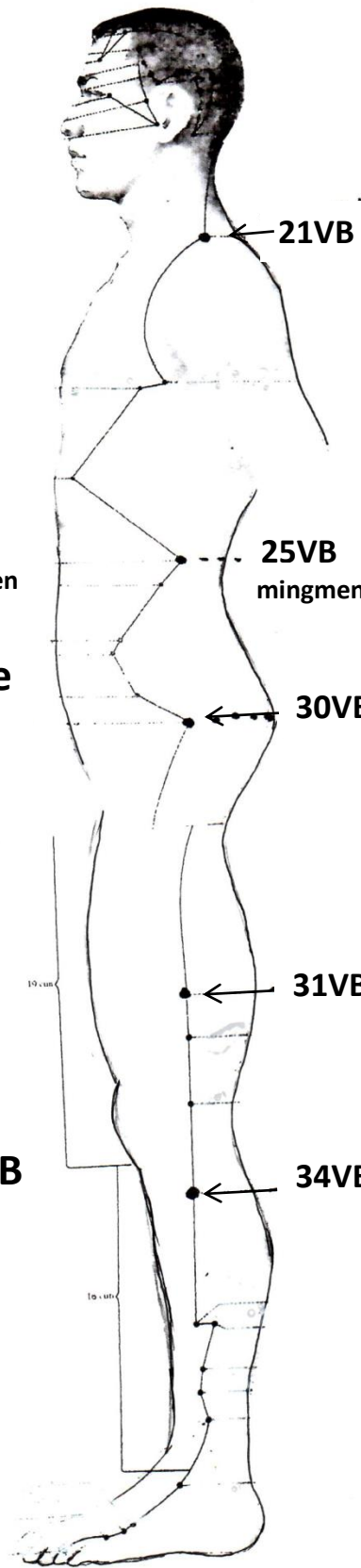
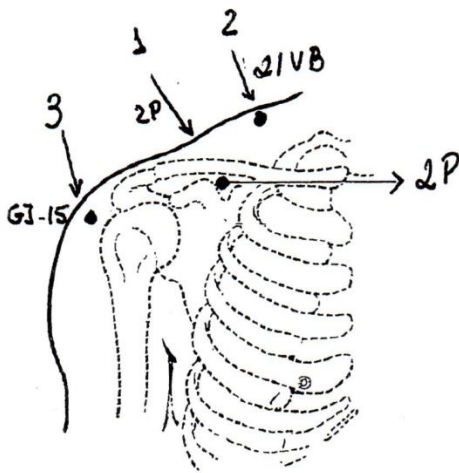


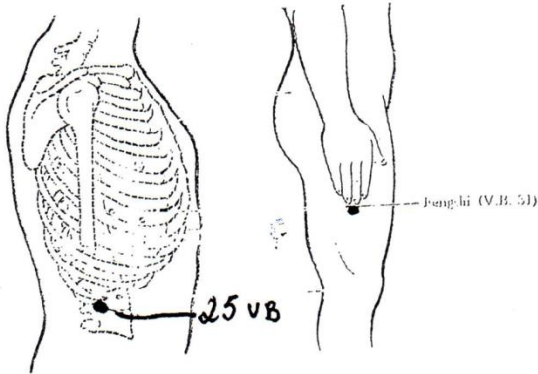
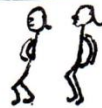
I) 2P / 21VB / 15GI



III) 31VB / 25VB



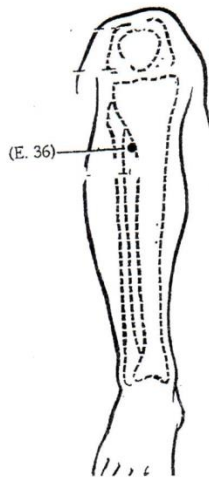
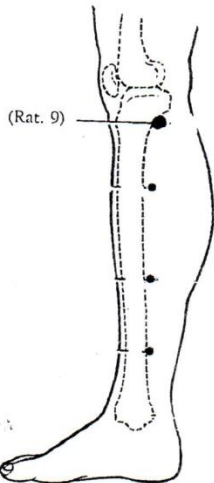
IV) bas ventre et 30VB






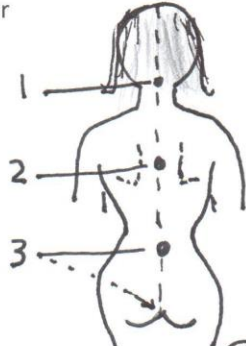









V) 9RP et 34VB



VI) 36E et 34VB



Echauffement Nei Yang Gong

- 1) Visage, mains et tête
 
- 2) Réveil des bras
 
- 3) Bassin à l'extérieur et à l'intérieur
 
- 4) Ouvrir les 3 barrières
 
- 5) Tapoter les points :
 - I) 2P / 21 VB / 15 GI (épaules)
 
 - II) dantien et mingmen (avec rotation de la taille)
 
 - III) 31 VB et 25 VB (avec inclination latérale)
 
 - IV) bas bassin et 30 VB
 
 - V) 9 RP et 34 VB (lever le genou)
 
 - VI) 36 E et 34 VB (genoux)
 
- 6) Monter et descendre la colonne vertébrale
 
- 7) Tamponner et masser le corps dans le sens des méridiens
 
- 8) Douche céleste
 
- 9) Mains sur le dantien.
 