

Mawangdahui Daoyin Shu

Qi Gong moderne inspiré de la bannière de Mawangdahui
Han occidentaux (tombe fermée en -168 av J.C)



Qishi (ouverture)

- 1- Wangong (tendre un arc)
- 2- Yinbei (étirer le dos)
- 3- Fuyu (le bain du canard sauvage)
- 4- Longdeng (le dragon escalade)
- 5- Niaoshen (l'oiseau se penche vers l'avant)
- 6- Yinfu (étirer l'abdomen)
- 7- Chishi (le hibou regard au loin)
- 8- Yinyao (étirer la taille)
- 9- Yanfei (le vol de l'oie sauvage)
- 10-Hewu (la danse de la grue)
- 11-Yanghu (expirer vers le ciel)
- 12-Zheyin (faire de l'ombrage)

Shoushi (fermeture)

Une vidéo pour aider à pratiquer :

<https://www.youtube.com/watch?v=Wptflsvc068>