

## Qi GONG des reins

1. Prendre et soulever la robe
2. Le lion d'or guette au loin
3. Pencher le corps pour atteindre le pied
4. Les paumes des mains embrassent les pieds du Bouddha
5. L'oie sauvage descend sur le désert
6. Le vent balaie les derniers nuages
7. Le lion frotte la balle
8. L'énergie retourne au Dan Tian