



WU DANG QI GONG

Notes de cours de formation professionnelle

1. Le dragon de l'inondation plonge dans la mer
Effets : régularise l'énergie et le sang dans le cœur, la rate, l'estomac, l'intestin grêle et le gros intestin ; action sur le cancer de l'estomac et des poumons.

2. L'hirondelle pourpre s'envole haut dans le ciel
Effets : régularise l'énergie et le sang dans le foie et la vésicule biliaire.

3. Le tigre renverse la montagne
Effets : régularise l'énergie et le sang dans le cœur ; prévient les désordres cardiaques et améliore la fonction du cœur.

4. S'incliner devant le Temple Doré
Effets : régularise l'énergie et le sang dans les poumons et la trachée ; prévient l'asthme et améliore les conditions des asthmatiques.

5. L'aigle ouvre ses ailes
Effets : améliore la circulation de l'énergie dans les méridiens Yin et Yang des bras, ouvre ces méridiens ; ouvre les méridiens du foie et de la vésicule biliaire ; soulage les douleurs des épaules et du dos.

6. La grue blanche déploie ses ailes
Effets : ouvre le méridien - ceinture (Dai Mai) ; soigne les douleurs lombaires ; renforce les reins.