

N°	Mouvement	Souffle
100	Qi Gong de poche	
101	Position de départ debout, pieds serrés, bras pendant le long du corps	
102	Paumes de main dirigées vers le ciel doigts face à face devant le corps	
110	Monter les mains en inspirant jusqu'aux clavicules	Inspirer Nez
120	Bloquer la respiration et tourner les paumes de mains vers le sol	Apnée
130	Descendre les mains en expirant jusqu'en bas	Expirer nez
140	Bloquer la respiration et tourner les paumes de mains vers le ciel	Apnée
150	Répéter 5 fois 110 à 140	
160	Monter les mains en inspirant jusqu'aux clavicules	Inspirer Nez
170	Continuer à monter les mains en passant devant la tête	Inspirer Nez
180	Arrivé au dessus de la tête	
182	Tourner les mains vers l'extérieur en expirant	Expirer nez
184	Descendre les mains sur le coté des jambes	Expirer nez
190	Fin	