

N°	Mouvement	Sens
100	Qi Gong Dao Yin	
104	Main Tigre : prendre une boule d'énergie devant soi	
108	Amener main droite sur épaule gauche et main gauche sur le flan droit	
112	Ouvrir la main gauche et le bras gauche devant soi paume au ciel	
116	Masser en descendant la main droite le long du bras gauche coté Yin	
120	Aller jusqu'à l'extrémité des doigts de la main gauche et au delà	
124	Avec la main droite faire un cercle au dessus de la main gauche	AV E AR I
128	Mettre la main droite paume Terre à coté de la main gauche	
132	Avec la main gauche faire un cercle au dessus de la main droite	AV E AR I
136	Masser en montant la main gauche le long du bras droit coté Yang	
140	Masser épaule puis le cou coté droit	
144	S'arrêter et imaginer que l'on continue de masser jusqu'au . . .	
148	. . . milieu de la tête et que l'on redescend prendre la position d'arrêt	
152	Tourner les paumes de la main droite vers le ciel	
156	Masser en descendant la main gauche le long du bras droit coté Yin	
160	Aller jusqu'à l'extrémité des doigts de la main droite et au delà	
164	Avec la main gauche faire un cercle au dessus de la main droite	AV E AR I
168	Mettre la main gauche paume Terre à coté de la main droite	
172	Avec la main droite faire un cercle au dessus de la main gauche	AV E AR I
176	Masser en montant la main droite le long du bras gauche coté Yang	
180	Poser la main droite sur l'épaule gauche	
184	Poser la main gauche sur le flanc droit	
188	Permuter les deux mains en les faisant glisser :.	
192	Amener main gauche sur l'épaule droite et main droite sur le flan gauche	
200	Mêmes mouvements en inversant les mains	
300	mettre les mains à la taille	
304	Masser le ventre pointes de doigts face à face	
308	Masser la poitrine pointes de doigts face à face	
312	Tourner les doigts vers le ciel	
316	Masser le cou et la face du visage	
320	Monter les coudes à l'extérieur et	

- 324 Masser le front et . . .
- 328 Masser le dessus de la tête et . . .
- 332 Masser l'arrière de la tête pointes de doigts face à face
- 336 Poser la paume des mains sur les oreilles doigts en arrière
- 340 Tapoter trois fois :
- 344 . . . index puis annulaire puis majeur
- 348 Tapoter trois fois :
- 352 . . . les cinq doigts en même temps
- 356 Masser les épaules, pointes de doigts vers l'arrière, le haut du dos
- 360 Passer les mains sous les aisselles pour poursuivre le massage
- 364 Masser le dos
- 368 Masser les cotés Yang du corps en descendant jusqu'aux chevilles
- 372 Poser les doigts sur les orteils
- 376 Masser les cotés Yin du corps en remontant entre les jambes . . .
- 380 . . . jusqu'au ventre

- 400 Refaire une fois (300)