

« Qigong des 8 Immortels »



Qigong Taoïste et Daoyin des 8 Immortels, l'origine des 8 Trésors

1er TRESOR (5 mvts) : Soutenir le ciel pour Harmoniser les 3 foyers

- Manœuvrer les étoiles et bouger la grande ourse.
- Le grand éléphant soulève sa trompe.
- Le grand dauphin claque sa nageoire à la surface de l'eau.
- Amener l'océan au sommet de la montagne.
- L'eau et le feu s'entremêlent

2ème TRESOR (5 mvts) : Tirer l'arc en visant une cible lointaine

- Le grand oiseau Peng déploie ses ailes
- Tirer à l'arc et viser le lointain
- Le quiling (licorne) tourne la tête pour contempler la lune
- Tirer le sabre précieux du fourreau pour décapiter les 9 fantômes
-(gui) tristesse familiale
- Bouger la montagne et la pousser dans l'océan

3ème TRESOR (2 mvts) : Soulever les mains pour ajuster la rate et l'estomac

- Le plateau de Jade reçoit la rosée du matin.
- Regarder la fleur de lotus au fond du puits clair

4ème TRESOR (2mvts) : Tourner la tête pour fortifier la confiance (le système nerveux)

- Tourner la tête pour contempler votre étoile (constellation)
- Le saule pleureur tremble dans la bise du petit matin