**QI GONG pour détendre le foie et la vésicule biliaire**

**Qi Gong du mouvement BOIS (foie/vésicule biliaire)**

**D’après l’enseignement du Professeur ZHANG GUANGDE**

**Noms des mouvements**

**1er mouvement : le dragon d’or crache la perle**

**2ème mouvement : le dragon vert sort ses griffes**

**3ème mouvement : le pêcheur demande son chemin**

**4ème mouvement : la queue de l’hirondelle noire frôle l’eau**

**5ème mouvement : le tigre garde la montagne du Printemps**

**6ème mouvement : le dragon vole au-dessus de la mer**

**7ème mouvement Pengju s’entraine avec ardeur**

**8ème mouvement : la respiration fine retourne à l’origine**

Répéter chaque mouvement 2 fois (gauche et droite)

A la fin de l’enchainement, superposer les mains sur la zone de Qihai (dan tian inférieur).