

# Dayan Qi gong

Mouvements de 1 à 34 - Points travaillés : HEGU (4 GI) - QUEPEN (12 E)  
BAIHUI (20 GV) – SHENSHU (23 V) – YINTANG - YONG QUAN (1 R)

- 1/ Préparation
- 2/ Étendre les ailes
- 3/ Rentrer les ailes
- 4/ Retour au nid
- 5/ Battre les ailes
- 6/ Retour au nid
- 7/ Battre les ailes
- 8/ Lever les bras
- 9/ Croiser les doigts
- 10/ Tourner les mains
- 11/ Plier le corps en avant
  - A- Au milieu
  - B- A gauche
  - C- A droite
  
- 12 / Enrouler les mains
- 13 / Rentrer le Qi
- 14/ Presser le pied gauche avec la main droite
- 15/ Pousser le Qi
- 16/ Ramasser le Qi
- 17/ tourner le corps et rentrer le Qi
- 18/ Presser le pied droit avec la main gauche
- 19/ Pousser le Qi
- 20/ Ramasser le Qi
- 21/ Croiser les mains
  
- 22/ Mouvoir les mains comme des nuages
  - A- mouvoir la main droite
  - B- mouvoir la main gauche
  - C- mouvoir la main droite
  
- 23/ Effleurer la taille
- 24/ Abattre les ailes et rentrer le Qi
- 25/ Déployer 'aile droite
- 26/ Avancer le pas et entendre l'aile
- 27/ Tourner la main droite autour des deux oreilles
- 28/ Descendre le Qi vers la terre
- 29 / Pousser le Qi vers le ciel
- 30 / Ramener le Qi Vers soi
- 31/ Regarder la lune
- 32/ Tourner le corps
- 33/ Avancer d'un pas et regarder la paume
- 34 / Regarder la lune