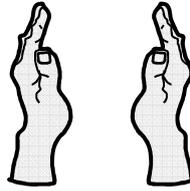


Qi Gong de l'Œil

Préparation

Main à hauteur des yeux 5cm des yeux

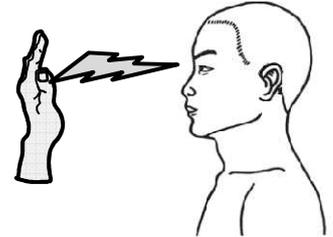
Compresser , densifier l'énergie entre les deux mains



Nourrir les Yeux

Tourner les paumes de mains vers les yeux

Pousser progressivement l'énergie au fond des yeux
jusqu'au fond du crâne, Jusqu'à 7 impulsions

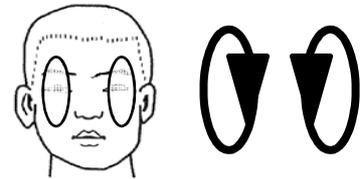


Masser les yeux vers intérieur

Garder les paumes de mains vers les yeux

7 cercles intérieurs

Mains descente par le long ail du nez, **remontent par l'extérieur**

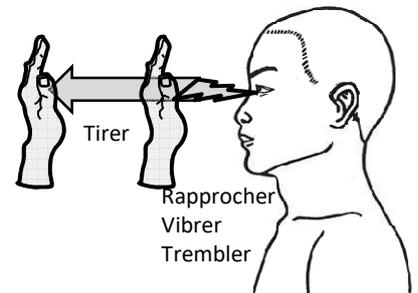


Qi pour nourrir les yeux

Garder les paumes de mains vers les yeux

7 cycles :

- Rapprocher
- Vibrer la main (avant arrière)
- Trembler (toute la main)
- Tirer en une fois

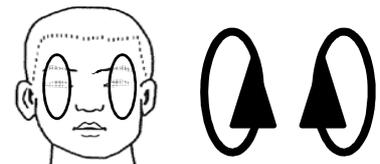


Masser les yeux vers l'extérieur

Garder les paumes de mains vers les yeux

7 cercles extérieurs

Mains monter par le long ail du nez, **descendre par l'extérieur**



Qi pour nourrir les yeux

Garder les paumes de mains vers les yeux

7 cycles :

- Rapprocher
- Vibrer la main (avant arrière)
- Trembler (toute la main)
- Tirer en une fois

