

LIAN GONG 2ème série

- 1- Fléchir les jambes et projeter les paumes**
- 2- Croiser les jambes et projeter les paumes**
- 3- Tracer un cercle du haut vers le bas**
- 4-Tourner le tronc et regarder en arrière**
- 5- Etirer la cheville gauche puis droite**
- 6- Donner un coup de pied dans les quatre directions**
- 7-Les bras repoussent dans les quatre directions**
- 8- Tirer l'arc et lancer la flèche**
- 9-lever les bras et tourner les poignets**
- 10- Etirer la paume de la main et main en crochet**
- 11- Projeter le poing**
- 12- Balancer les bras et tourner la taille**
- 13-Masser le visage et les points de relaxation**
- 14-Masser la poitrine et l'abdomen**
- 15- Peigner les cheveux et tourner la taille**
- 16- Lever la paume et le genoux opposé**
- 17-Tourner le tronc et incliner en avant et en arrière**
- 18-Etirer les bras en se dressant sur les cheville**