

# Les 8 assouplissements – Liste des mouvements

Gilles Donguy

**1. Cultiver la force intérieure**

**2. Union du Ciel et de la Terre**

**3. Tourner le bâton et frapper**

**4. Tourner le bâton et frapper sur le côté**

**5. Mouvoir l'arc en ciel**

**6. Avancer d'un pas et piquer le bâton vers l'avant**

**7. Piquer en diagonale avec pas chassé**

**8. Avancer d'un pas et repousser le bâton**

Référence vidéo : **Les 8 assouplissements** – Song Arun

<https://www.youtube.com/watch?v=yaeLEGSfu9A>

<http://www.qigong-pour-tous.net/espace-membre>