

北斗玄功

Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse

1. Ouverture

- *L'énergie de la Terre monte*
- *L'énergie du Ciel descend*
- *La Terre et le Ciel s'unissent*

2. Tenir le Pipa

3. S'incliner comme un Saule pleureur

4. Installer le Chaudron

5. Les 5 Cœurs épousent la terre

- *Chercher la Perle dans la mer*

6. Tenir les rênes du Cheval céleste

- *Les 7 Mots et les 6 Sons*

7. Le grand Aigle ouvre ses ailes

- *Chercher la Perle dans la mer*

8. La Grue céleste s'élève vers le ciel

9. Fermeture

- *Chercher la Perle dans la mer*
- *La Grue s'élève vers le ciel
(poings fermés)*
- *Cueillir les 1000 Lotus*
- *3 fois 9 Cercles*
- *Remercier et saluer les 5
Directions*