

Qi Gong Santé

Préparation: RelaxeZ-vous debout pieds écartés d'un peu plus que la largeur des épaules, le regard allant du lointain vers soi, les yeux à semi clos.

1. Relâchez le bassin, en penchant le corps lentement vers l'avant à partir des lombaires (relaxez la tête, le cou, le dos et la taille; gardez les jambes légèrement pliées et les doigts ne touchent pas le sol): Reliez le pouce avec l'index, redressez le corps (allant depuis la région lombaire, le dos et vers la tête) pour terminer le mouvement debout, notez que les paumes au niveau du Dantian sont ouvertes et dirigées vers le ciel (les doigts se font face, ne se touchent pas et sont dirigés vers la figure (sentez le Qi monter); effectuez une rotation des paumes autour des oreilles.

❖ *Étirez les bras des deux côtés vers l'extérieur avec les paumes ouvertes ("standing paumes"), rotation des paumes par l'arrière (paumes vers le ciel) et tournez les paumes vers l'avant (les paumes orientées vers le bas), rotation des paumes vers l'avant (comme pour tenir une "ballon"), au niveau des épaules (sentez le Qi).

- Joignez les doigts et fermez les paumes, ramenez les coudes au niveau de la poitrine comme pour prier.
- DirigeZ les mains vers le dessus de la tête en prolongeant le mouvement vers le plus haut possible en soulevant les talons.
- Repliez les coudes et abaissez les talons (gardez les paumes en contact jusqu'au niveau de la tête), les doigts et les paumes séparés se font face avec les doigts orientés vers le ciel. Continuez le mouvement d'étirement vers le ciel en soulevant les talons.
- RelaxeZ les paumes et les coudes lentement, ensuite descendez vers le bas de la tête au niveau des épaules (les doigts pointent ensemble, les paumes et les coudes sont orientés vers l'horizon au niveau de la poitrine)

❖ De la même manière *. Reliez le pouce avec l'index, étirez les bras des deux côtés vers l'extérieur avec les paumes ouvertes ("standing paumes"), rotation des paumes par l'arrière (paumes vers le ciel) et tournez les paumes vers l'avant (les paumes orientées vers le bas), rotation des paumes vers l'avant (comme pour tenir une "ballon"), au niveau des épaules (sentez le Qi).

- Rotation des paumes vers le bas (sentez la présence du Qi à partir du dessus de la tête (Dantian supérieur), vers la poitrine (Dantian moyen) et vers le nombril (Dantian inférieur); gardez les bras droits, repliez-vous en relaxant vos hanches (les bras et les mains ne bougent pas), Descendre en position du cavalier, ressentez le Qi circuler vers les pieds. (Yong Quan).

2. Placez les paumes ouvertes pour encercler l'arrière des jambes; ensuite en vous redressant tournez les paumes vers le haut (les doigts pointent sans se toucher), effectuez une rotation des mains dos à dos avec les doigts pointés vers le haut à partir du niveau de la taille (les bras et les mains ne bougent pas), garder cette position des mains jusqu'à ce que le dos soit redressé (ramenez les paumes le plus haut possible); la lèvre inférieure recouvre la lèvre supérieure et on penche doucement le corps vers l'arrière, redressez le corps à la verticale, ensuite séparez les paumes et les diriger de l'arrière vers l'avant en ramenant les paumes vers

le milieu de la poitrine; les séparer et les diriger jusqu'à l'arrière de chaque côté du cou; massez le cou et les épaules plusieurs fois.

Reliez le pouce avec l'index, étirez et allongez les bras de chaque côté, ouvrez les paumes, les doigts pointant vers le haut ("sitting palms"), dirigez-les au-dessus de la tête vers le ciel, étirez-vous en soulevant les talons, relaxez et tournez les paumes vers le bas, les pressez vers le bas (amenez le Qi de l'univers vers le dessus de la tête, Bak Hui, ensuite vers le Dantian inférieur.

3. Fermeture : On part du front (Dantian supérieur), on continue vers la poitrine (Dantian moyen) et termine au Dantian inférieur : (dame: la paume droite tient le pouce gauche)
(Homme : la paume gauche tient le pouce droit) reposant sur le Dantian inférieur pour méditer.

- A la fin de la musique, ouvrez les palmes, les placez de chaque côté.
- Répétition de l'exercice 3 fois ou plus.