Qi gong: Ouvrir et élargir la cage thoracique

Cet exercice permet d'étirer la cage thoracique et les poumons tout en douceur. La respiration est plus profonde, plus tranquille.

Inspirer: Soulever les bras et tendre les jambes comme pour l'exercice «Eveil du Qi». Une fois à l'horizontale, tourner les bras lentement sur le côté (les paumes orientées l'une contre l'autre) jusqu'à la limite naturelle d'étirement. La cage thoracique s'ouvre.

Expirer: Ramener les bras lentement vers l'avant, puis tourner les paumes vers le sol et fléchir les jambes et les bras comme dans l'exercice «Eveil du Qi».

Répéter: Six fois.

Vision/Effet: Ouvrir la cage thoracique pour respirer à pleins poumons. La respiration et la conscience sont élargies. Etirement doux du thorax et des poumons. Le souffle devient plus calme et profond.

Source: Erik Golowin, expert J+S, Sport des adultes Suisse esa, kung-fu, tai chi, qi gong, kick-boxing, professeur de karaté

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO