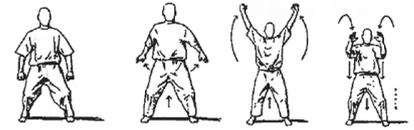


## Qi gong: Ramer sur un lac paisible

**Au cours de cet exercice, les articulations des épaules sont doucement massées. Les mains décrivent un cercle d'arrière en avant.**

**Inspirer:** Tourner maintenant les doigts de côté. Les bras complètent, comme si cela allait de soi, le cercle vers le haut. L'extension des jambes accompagne la montée des bras. Inspirer lors de ce mouvement, jusqu'à ce que les bras soient tendus au-dessus de la tête (paumes des mains vers le haut, regard dirigé aussi vers le haut). Les jambes sont désormais tendues.



**Expirer:** Pendant que les jambes se fléchissent à nouveau, ramener les bras tendus vers l'avant et le bas, jusqu'à ce que les mains se trouvent à la hauteur des hanches, à la fin du mouvement de flexion. Les bras restent toujours tendus. Les doigts pointent de nouveau vers l'avant, les paumes vers le bas. Coordonner le mouvement avec l'expiration.

**Répéter:** Six fois.

**Vision/Effet:** Les articulations des épaules sont doucement massées à travers le mouvement circulaire des bras. Les mains décrivent un cercle d'arrière en avant, renforcé encore par l'imagination. Le mouvement d'oscillation se fait bien ressentir. Le corps et les mains s'élèvent naturellement, après que les mains ont été tournées au point le plus bas.

---

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