

Qi gong: Virer comme un moulin

Cet exercice reproduit le mouvement d'une roue. C'est principalement le tronc qui est mobilisé. Les bras et les mains accompagnent le mouvement de rotation.

Inspirer: Déclencher un mouvement rotatoire des bras. Pivoter le tronc vers la gauche, balancer les bras latéralement vers le haut tout en tendant les jambes. Les bras et les mains (paumes orientées l'une contre l'autre) restent toujours à même distance. Le regard suit le mouvement des mains. L'inspiration se termine lorsque les jambes sont tendues et que les mains ont atteint leur point culminant, au-dessus de la tête.



Expirer: Sans interruption, le cercle se poursuit côté droit. Pendant l'expiration, les jambes se plient. Le mouvement des bras est coordonné avec celui des jambes. L'expiration est terminée quand les mains sont au point le plus bas et que les jambes sont fléchies, le dos restant bien droit.

Vision/Effet: C'est principalement le tronc qui est mobilisé. Les bras et les mains accompagnent le mouvement de rotation. Les Chinois appellent cela «la roue volante». Cette image accompagnera l'exécution du mouvement.

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