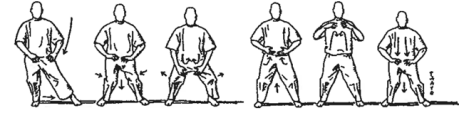


Qi gong: Apaiser le Qi

Cette séquence ponctue une série d'exercices de qi gong. Elle permet de calmer le flux énergétique et de rassembler l'énergie au centre du corps.

Inspirer: Tendre les jambes et tourner les paumes comme si on voulait puiser de l'eau à deux mains. Soulever doucement les bras et les mains jusqu'à hauteur de poitrine (env. 30 cm devant le corps) en coordination avec l'extension des jambes.



Expirer: Les paumes des mains se tournent vers le bas pendant que les jambes sont de nouveau fléchies. Les paumes sont pressées vers le bas jusqu'à hauteur du nombril. Lors de la flexion des jambes, serrer légèrement les genoux l'un contre l'autre. Cette pression sera relâchée avec l'extension des jambes.

Vision/Effet: Essayer avec ce dernier exercice de calmer son Qi (flux énergétique) et de rassembler son énergie au centre du corps (ventre). Accompagner la pression des mains vers le bas avec l'idée que cette énergie est densifiée et emmagasinée dans le ventre. Essayer d'éprouver le sentiment de satisfaction et de calme. La séquence d'exercices s'achève lorsque la sixième répétition du dernier exercice rassemble de nouveau les jambes et ramène les bras latéralement près de corps, comme au début du premier exercice «Eveil du Qi».

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