

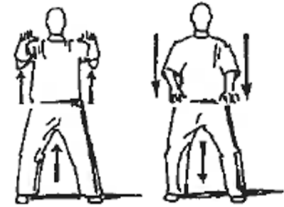
Qi gong: Eveil du Qi

La présente séquence sert de préparation aux exercices suivants de qi gong. L'énergie est stimulée et le corps sensibilisé.

Inspirer: Tendre les jambes et lever les bras frontalement jusqu'à la hauteur des épaules. La paume des mains regarde vers le sol.

Expirer: Fléchir les jambes aussi bas que possible sans décoller les talons, en gardant une posture droite (attention à ne pas pousser les fesses vers l'arrière pour éviter le dos creux). Simultanément, les bras s'abaissent jusqu'à la hauteur du nombril. Le mouvement des jambes et des bras s'achève en même temps.

Répéter: Six fois.



Vision/Effet: Les épaules sont relâchées. Le mouvement de haut en bas est ressenti comme une vague. Les bras suivent le corps. Les pensées défilent, sans retenue. Essayer de se détendre et laisser s'imprégner par les exercices suivants. L'énergie commence à circuler, le corps s'éveille.

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