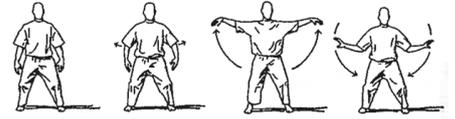


Qi gong: Voler comme un aigle

Le vol de l'oiseau est imité au cours de cet exercice. Bien effectué, il peut soulager lors d'états nerveux et de maux de tête.

Inspirer: Tendre lentement les jambes et en même temps soulever latéralement les bras jusqu'à la hauteur des épaules, paumes des mains vers le bas. Le mouvement des bras est déclenché par les épaules sans que ces dernières ne se soulèvent. Le mouvement se propage ensuite aux avant-bras, coudes, bras et mains en dernier lieu.



Expirer: Fléchir à nouveau les jambes tout en ramenant les bras à la position de départ.

Répéter: Six fois.

Vision/Effet: En enchaînant les mouvements, on imite le vol d'un oiseau. Essayer d'éprouver la sensation d'apesanteur qui allège le corps. Avec la flexion (expiration) des jambes, atterrir de nouveau.

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