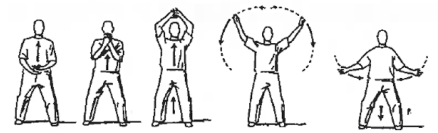


Qi gong: Chasser les nuages

Cet exercice améliore l'équilibre et permet de se recentrer. A exécuter plusieurs fois à la suite.

Inspirer: Tendre les jambes et amener les bras vers le haut en décrivant un demi-cercle devant soi. Le regard suit les mains. Dès que les mains arrivent à hauteur de tête, tourner les bras, sans modifier la distance entre les mains. Tourner les bras et les mains jusqu'à ce que les paumes regardent vers le ciel. Le revers de la main gauche se trouve maintenant au-dessus de la paume de la main droite. Le regard reste fixé sur le revers de la main.



Expirer: Abaisser latéralement les bras et agrandir le cercle des bras jusqu'à ce que les mains se retrouvent à hauteur des épaules. Continuer à baisser les bras et à les tourner pour qu'ils dessinent un cercle de plus en plus petit, jusqu'à la hauteur du ventre. Parallèlement au mouvement des bras, fléchir les jambes. Descendre tant que la tenue du corps reste correcte et que les talons ne décollent pas du sol.

Vision/Effet: Le centre du corps grandit avec la montée de bras. Il s'étend aussi loin que l'imagination le permet. Dès que les bras et la tête s'abaissent, cet univers se réduit à tel point qu'il peut être enveloppé par le centre du corps (grand comme une balle de tennis). L'augmentation et la réduction du centre du corps améliorent l'équilibre et permettent de se recentrer.

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