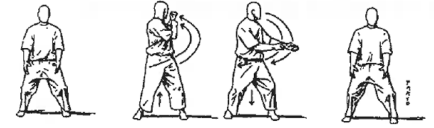


Qi gong: Tourner la tête et regarder la lune

Grâce à cet exercice, la flexibilité de la colonne vertébrale est améliorée et les organes internes – en particulier les reins – sont activés. A répéter plusieurs fois des deux côtés.

Inspirer: Pendant que les jambes se tendent, pivoter le tronc vers la gauche. Amener les bras, parallèles, vers le haut à gauche et poursuivre la rotation du tronc jusqu'à la limite naturelle d'étirement. La paume de la main gauche regarde maintenant vers le haut, la paume droite vers le bas, les deux se trouvant à hauteur des épaules. Le bras gauche est tendu, le droit légèrement fléchi. Les jambes sont tendues (pas d'hyperextension), le regard s'échappe au loin au-dessus des mains. Le tronc pivote aussi loin que possible sans déplacement des pieds. Durant tout le mouvement, le regard pointe toujours en direction de la main gauche, sans la fixer. L'inspiration est coordonnée avec le mouvement vers l'avant.



Expirer: Le mouvement inverse du corps est accompagné par l'expiration. Bras et mains sont ramenés vers le bas. L'expiration se termine lorsque les bras pointent de nouveau vers le bas et que les paumes sont réunies. Le même enchaînement prévaut pour la partie droite.

Répéter: Trois fois chaque côté.

Vision/Effet: Le flux énergétique circule d'une main à l'autre et se ressent tant que les paumes sont orientées l'une vers l'autre (distance: largeur de hanches). Cette sensation est accentuée grâce à l'imagination. La rotation de la colonne vertébrale améliore sa flexibilité. Le mouvement engendre une petite pression sur les organes internes, notamment sur les reins, pression qui se relâche ensuite.

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