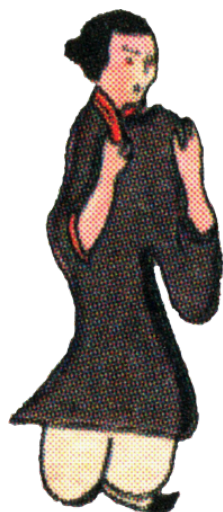




Marche de Qì Gōng thérapeutique
Marcher vers la mer



氣功



Sylvie Harvey

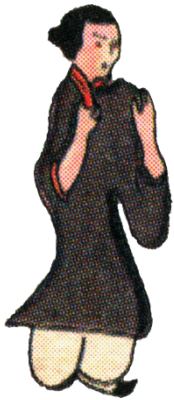
Qì Gōng – Marches Guo Lin

Comme toutes les formes de Qì Gōng, les marches Guo Lin contribuent à l'oxygénation des organes, à l'irrigation du cerveau, à l'assouplissement des tendinomusculaires et des articulations, mais surtout, elles nourrissent et renforcent l'ensemble du corps, en le repositionnant constamment dans son axe central entre la terre et le ciel. De plus en plus de recherches confirment les bienfaits de telles marches.

Bien qu'il existe une multitude de *techniques*, ces *marches* sont toutes aussi aidantes les unes que les autres. Le but d'en apprendre quelques-unes et d'être en mesure de choisir celle qui semble le mieux adaptée à notre condition, nos goûts et à nos besoins.

Marcher vers la mer

Cette marche s'effectue en conservant le Baǐ Huì aligné vers le ciel, le corps dans l'axe vertical, les genoux légèrement fléchis pendant que le buste s'aligne dans le sens de la jambe qui avance.



- * Sur une inspiration, montez les bras par devant jusqu'à hauteur des épaules, pouces vers le ciel, paumes face à face (conservez la même distance entre les mains).
- * Expirez en allongeant obliquement la jambe droite. Pivotez les poignets de sorte que les doigts pointent vers le sol de chaque côté du pied droit tout en avançant le poids du corps sur cette jambe.
- * Inspirez en montant et allongeant les bras par devant jusqu'à hauteur d'épaules, pouces vers le ciel, paumes toujours face à face. Simultanément, avancez la pointe du pied gauche vers le centre du pied droit.
- * Allongez obliquement le pied gauche, et pointez les doigts vers le sol en expirant. Les doigts s'alignent de chaque côté du pied avancé.



L'attention se place sur les pouces lorsque les mains montent, et sur le bout des 10 doigts lorsqu'elles descendent.

Douche céleste

pour terminer les marches

- * Les pieds rapprochés, les bras le long du corps, les doigts s'étirent jusqu'au centre de la Terre. Les mains pivotent et doucement les bras s'élèvent de chaque côté. Les mains captent l'Énergie pure de Terre et du Ciel et rapportent une douche céleste qu'elles laissent descendre sur tout le corps.
- * Les bras descendent par devant et les mains accompagnent la descente de cette Énergie tout le long du corps jusqu'au centre de la Terre.

Sur une inspiration, l'Énergie du centre de la Terre remonte, éclaire le corps, et se rend aux confins de l'Univers. À l'expiration, l'Énergie de l'Univers redescend, purifie le corps et retourne au centre de la Terre d'où elle remonte jusqu'au DanTi



la