

Comme toutes les formes de Qi Gōng, les marches de type Guo Lin contribuent à l'oxygénation des organes, à l'irrigation du cerveau, à l'assouplissement des tendino-musculaires 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. La **Marche rein/vessie** s'effectue en conservant le bǎihui bien aligné vers le ciel lorsque possible, les genoux légèrement fléchis pendant que le buste pivote en s'alignant dans le sens de la jambe qui avance.

Expiration : Fléchir les genoux, puis avancez le pied droit à 45° et y déplacer le poids du corps tout en soulevant le talon gauche. Simultanément, joindre les doigts et allonger les bras en poussant les láogōng par-devant – paumes vers l'extérieur. Bien étirer les orteils du pied gauche.

Inspiration : Monter les bras allongés de sorte que les láogōng s'alignent au-dessus du bǎihui.

Expiration : Basculer la tête vers l'arrière et regarder le ciel.

Inspiration : Ramener le poids du corps sur la jambe gauche et allonger la droite tout en descendant les bras par-devant jusqu'à la taille.

Expiration : En conservant les mains jointes, les descendre le long de la jambe droite en direction du pied tout en fléchissant le corps et la tête dans cette direction. Respecter ses limites.

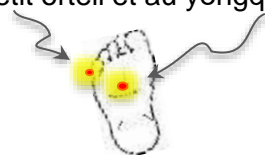
Inspiration : En se redressant, pivoter les paumes des mains vers le corps et avancer le poids du corps sur la droite, puis pointer le bout du pied gauche au centre de l'arche du pied droit.

Effectuez la même séquence en avançant le pied gauche.

Poursuivre la marche le temps souhaité.

**L'attention :**

Pour les personnes débutantes, l'attention se place à l'expiration au petit orteil et au yǒngquán à l'inspiration.



Pour les personnes plus avancée, l'attention se place sur le méridien du rein à l'inspiration et celui de la vessie à l'expiration.

