



Respiration cosmique

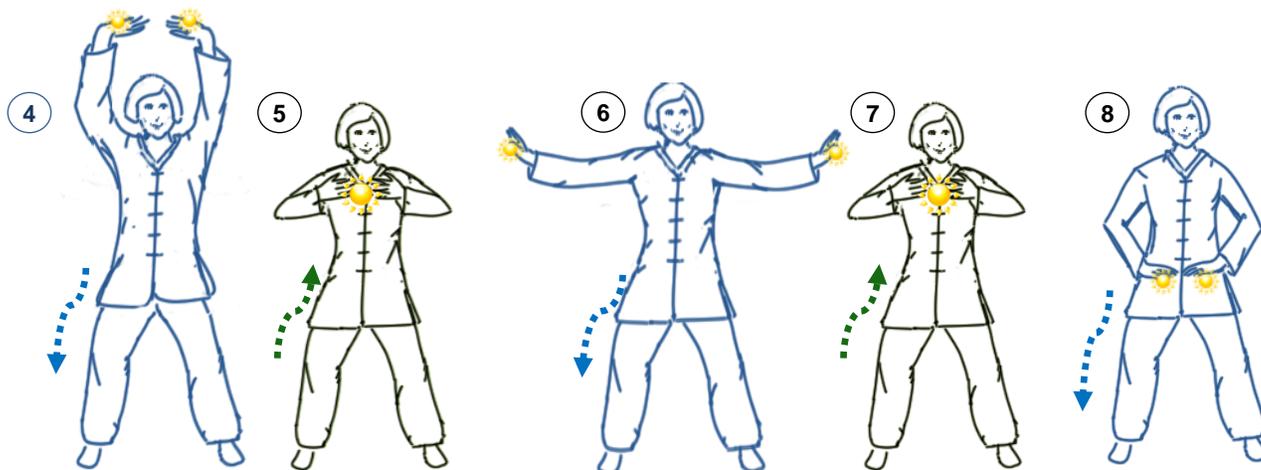
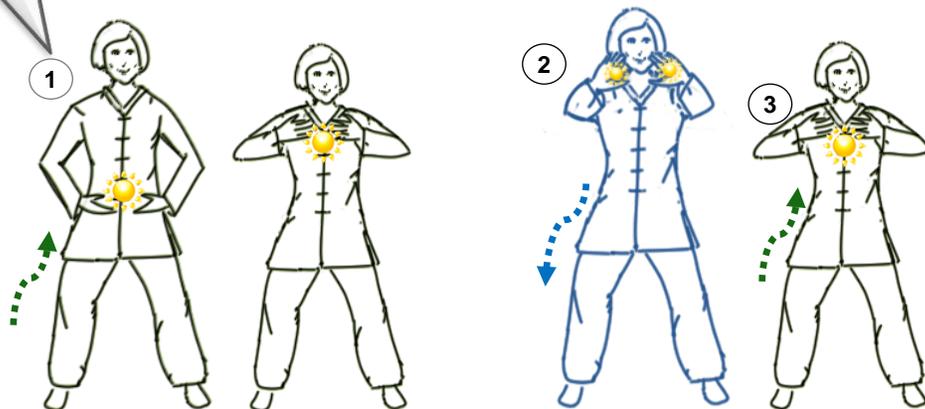
Il s'agit de se relier aux énergies de la terre et du ciel, et ce, en les captant à partir de mouvements orientés dans quatre directions.

Cet exercice sert à nourrir sa propre énergie et est recommandé à tous, en tout temps, mais spécifiquement dans des conditions de stress ou de travail prolongé en position statique.

- Exp. : S'asseoir légèrement vers l'arrière en posture du cavalier, les bras le long du corps.
Insp. : Redresser le corps pendant que les doigts captent et montent le Qi de la terre vers le cœur.
- Exp. : En s'assoissant légèrement vers l'arrière, tournez les poignets afin que les láogōng poussent par devant en allongeant les bras dans cette direction.
Insp. : Se redresser en tournant les paumes vers le cœur et y ramener le Qi.
- Exp. : S'asseoir en tournant les paumes vers le ciel, et en allongeant les bras vers le haut.
Insp. : Se redresser en tournant les paumes vers la terre et en ramenant le Qi au cœur.
- Exp. : S'asseoir en tournant les paumes vers les côtés, allongez les bras latéralement.
Insp. : Se redresser en tournant les paumes vers la terre et en ramenant le Qi au cœur.
- Exp. : S'asseoir en tournant les paumes vers le sol et descendre les mains jusqu'au dāntián.

En bas - devant - en haut - côtés

L'attention :
Láogōng,
bout des doigts,
cœur



Effets

- ◆ Calme le mental
- ◆ Apaise le shen
- ◆ Renforce l'énergie
- ◆ Diminue la fatigue
- ◆ Relie à l'Univers

