

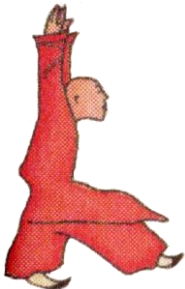
## Qì Gōng – Marches Guo Lin

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 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.



### Le Salut du dragon



Cette marche s'effectue en conservant le bǎihùi bien aligné vers le ciel et le corps dans l'axe vertical, les genoux légèrement fléchis pendant que le buste pivote en s'alignant dans le sens de la jambe qui avance.

Inspiration : avancez le pied droit à 45° devant, et tout en y plaçant le poids du corps, levez les bras haut vers le ciel. Bien étirer les orteils du pied gauche.

Expiration : descendez les mains de chaque côté de la cheville droite et détendre le haut du corps.

Inspiration : redressez le corps en ouvrant les bras largement de chaque côté et en avançant le poids du corps sur la jambe droite.

Expiration : descendez les bras de chaque côté en rapprochant la pointe du pied gauche près de l'arche du pied droit. Le bǎihùi tire vers le ciel et le bassin se détend.

Effectuez la même séquence en avançant le pied gauche.

Poursuivre la marche le temps souhaité.

Il peut être aidant de se rappeler que :

***Je salue le ciel dans sa grandeur,  
Je salue la terre dans sa profondeur,  
J'ouvre mes ailes,  
Et je m'envole.***



Deux types d'attention peuvent être effectués selon les besoins.

Soit on place l'attention sur le bout des dix doigts qui captent l'énergie du ciel et de la terre pour les réunir dans tous le corps.

Soit l'attention se place dans les láogōng qui captent le Qì de la terre et du ciel à l'inspiration, alors qu'à l'expiration, on conserve ce Qì à l'intérieur au niveau du dāntián.