

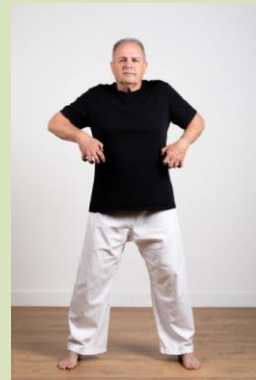


# À LA RENCONTRE DU QI GONG

## LE TIGRE SAISIT SA PROIE

*(tonifier les muscles et les yeux)*

Création fiche : Patrick MOIRIAT



*Mouvement classique tiré  
du Qi Gong des Animaux*

### CONSEILS ET INTENTION POUR L'EXÉCUTION DU MOUVEMENT

Bras le long du corps, mains en « pattes de Tigre », orientées vers la Terre.

**INSPIR** : monter lentement épaules, bras et pattes.

**EXPIR** : projeter d'un coup les « pattes de Tigre » en se penchant vers l'avant *comme pour saisir une proie* et en descendant sur la posture.

Les yeux sont bien écarquillés, le dos est droit et les griffes sont sorties.

**INSPIR** : baisser lentement les bras, se redresser en enroulant les vertèbres.

Le corps est relâché et les épaules amorcent une nouvelle montée lente.

Puis nouvelle projection vers l'avant. **À effectuer X 4 fois** (*moitié du chiffre 8 du Bois*).

**Bienfaits** : Bel exercice de coordination des mouvements, renforcement de la vue et activation du méridien de la vésicule biliaire par son point 21 VB, « puits de l'épaule ».

Bienfaits parallèles : tonifie les Reins, étire les fascias latéraux du dos et énergiise les méridiens du Foie et de la vésicule biliaire.