



À LA RENCONTRE DU QI GONG

L'ENVOI DU DRAGON (renforcement des Poumons)

Création fiche : Patrick MOIRIAT



2^{ème} mouvement du Métal
**Bannière de
MA WANG DUI**

CONSEILS ET INTENTION POUR L'EXÉCUTION DU MOUVEMENT

Posture de présence puis, pieds serrés, regard de face, langue au palais.

EXPIR : écarter les bras en oblique sur les côtés en pliant légèrement les genoux. Regard au sol.

INSPIR : monter lentement les mains à la poitrine, paumes face à face puis, poursuivre la montée des mains en se redressant, tout en levant les bras en « V ». Le corps est droit et le regard est au Ciel.

EXPIR : ramener lentement les bras en position oblique de départ en empruntant le même itinéraire qu'à la montée. Plier légèrement les genoux. Tendre le bout des doigts (*le Dragon sort ses griffes !*).

Effectuer 5 ou 6 montées successives. La concentration est placée sur les espaces entre les pouces et les index, appelés « gueules du Tigre ».

Bienfaits : renforce l'énergie du Poumon par l'ouverture de la cage thoracique et la concentration sur les pouces (dernier point du méridien du Poumon).

Ce mouvement peut être pratiqué en montant sur la pointe des pieds pour dynamiser le grand méridien Tai Yin qui relie Rate et Poumon. Si perte d'équilibre, revenir à la pratique pieds à plat.

Saison à privilégier : automne (Métal) ou printemps pour lutter contre les allergies.