



# À LA RENCONTRE DU QI GONG

## LISSER LE RIDEAU DE SOIE (mouvement d'apaisement et de récupération)

Création fiche : Patrick MOIRIAT



Mouvement du **QI GONG ANTI-ÂGE**

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

Posture de présence puis, pieds largeur d'épaules, dos droit, regard de face, bras le long du corps.

*Ce mouvement peut s'exécuter en montant sur la pointe des pieds.*

**INSPIR** : monter lentement les bras semi-tendus devant, à la hauteur des épaules, coudes vers le bas, poignets cassés mais souples, doigts détendus.

**EXPIR** : libérer lentement les poignets en redressant les mains, doigts orientés vers le Ciel puis, tout en fléchissant légèrement les genoux, laisser les bras redescendre lentement jusqu'en bas.

**INSPIR** : remonter lentement les bras devant en se redressant.

**EXPIR** : libérer et redescendre...

**Effectuer ce mouvement de montée et de descente autant de fois que vous le souhaitez.**

**Par la lenteur du mouvement et la concentration, plusieurs bienfaits peuvent être attendus :**

- 1/ Concentration sur le Cœur : apaisement du Feu du Cœur et stabilisation du rythme cardiaque,
- 2/ Concentration sur les Poumons : renforcement de l'énergie des Poumons et amplification du volume thoracique (*on peut inspirer plus longtemps en levant les poignets plus haut*),
- 3/ Concentration sur les poignets : déblocage et libération de l'articulation offrant une meilleure circulation de l'énergie (*récupération après une opération des poignets, une fracture ou une entorse*).