

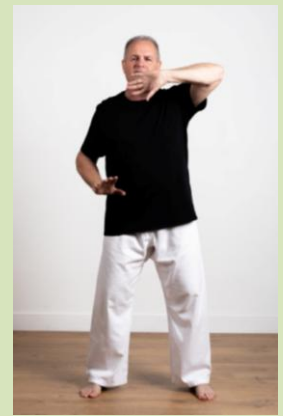


À LA RENCONTRE DU QI GONG

SÉPARER LES MAINS...

...régularise la Rate et l'estomac

Création fiche : Patrick MOIRIAT



3^{ème} mouvement
du **BA DUAN JIN**

CONSEILS ET INTENTION POUR L'EXÉCUTION DU MOUVEMENT

Pieds largeur d'épaules, regard de face, Ming Men ouvert.

Les mains « *forment une boule d'énergie* » devant le plexus (*main gauche en dessous ouverte vers le Ciel, main droite dessus dirigée vers la Terre*). Genoux légèrement pliés.

INSPIR : faire pivoter la boule (*la main gauche vient se placer dessus*).

EXPIR : libérer les mains (*la main gauche monte vers le Ciel et la droite descend vers la Terre*).

INSPIR : ramener lentement les mains au plexus pour reformer la boule (*main gauche dessus*) et faire pivoter la boule (*la main droite vient se placer dessus*).

EXPIR : libérer les mains (*la main droite monte vers le Ciel et la gauche descend vers la Terre*).

Exécuter plusieurs fois le mouvement avec les images suivantes : à l'INSPIR, imaginer que les paumes de mains (Lao Gong) ramènent chacune le Yin pur de la Terre et le Yang pur du Ciel au plexus, et à l'EXPIR, imaginer que ces mêmes mains évacuent l'énergie utilisée vers la Terre et le Ciel.

Bienfaits : régularise et équilibre les énergies de la Rate et de l'estomac, apaise les maux de ventre (ballonnements, reflux gastriques...). Saison à privilégier : Fin de l'été ou intersaison (Terre).