



À LA RENCONTRE DU QI GONG

VISER UN AIGLE TRÈS LOIN...

...renforce la taille et les reins

Création fiche : Patrick MOIRIAT



2^{ème} mouvement
du **BA DUAN JIN**

CONSEILS ET INTENTION POUR L'EXÉCUTION DU MOUVEMENT

Double largeur bassin, jambes tendues, langue au palais, Ming Men ouvert.

Les avant-bras sont croisés sur la poitrine (*gauche le plus près de la poitrine, droit par dessus*).

INSPIR : regrouper l'index et le majeur de la main gauche, tendus, les autres doigts pliés et former le chiffre 0 avec les doigts de la main droite (*les doigts touchent le pouce*).

EXPIR : viser à gauche dans un geste d'arc en tendant le bras gauche et en tirant le coude droit (*comme si vous bandiez un arc*), tout en descendant en « posture du cavalier » (*selon capacités !*). Conserver les lombaires bien ouvertes (*Ming Men ouvert*).

INSPIR : se redresser en inversant les avant-bras puis **EXPIR** en visant à droite et en descendant...
Effectuer le mouvement x 3 fois de chaque côté en alternant puis posture « mains au Dan Tian ».

Bienfaits : les montées et descentes sur la posture renforcent les Reins par la posture du Cavalier. La concentration est placée sur la zone des reins.

Bienfaits parallèles : renforce l'énergie du Poumon par le geste d'arc et l'énergie du Foie par le regard de la visée très loin (*yeux*).

Saison à privilégier : hiver (élément Eau en relation avec les Reins et la vessie).