



Tao Mélodie & Mouvements

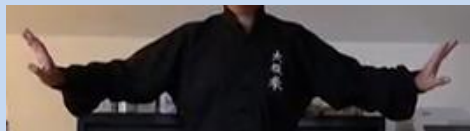
L'hirondelle pourpre vole haut dans le ciel Zi Yang Hao fei

Des poignets jusqu'au bout de doigts, les mouvements de vos mains sont souples. Lors de l'inspiration, l'attention est portée sur le bout des doigts puis sur les Láo Gōng 劳宫 (littéralement "Palais du labeur") sont "capteurs" d'énergie, ce sont des portes d'échange d'énergie avec l'extérieur. dans l'expiration.

Début pieds joints. Ouverture des pieds à la largeur des épaules. Les mains sont en contact au travers des jambes.

Montez les bras sur le côté, paumes des mains vers la terre jusqu'à hauteur des épaule.

Sur l'inspiration, dans une légère flexion des genoux, plier les coudes pour ramener les mains vers les épaules. Vos poignets sont fléchis de manière à maintenir les paumes vers le sol.



Sur l'expiration, pivoter vos poignets pour ouvrir les paumes vers l'extérieur et pousser les mains pour tendre les bras horizontalement. Dans le même temps, tender légèrement les jambes. Une fois les bras tendus, pivoter à nouveau les poignets pour amener les mains dans le prolongement des bras, paumes vers la terre.

Sur l'inspiration suivante, fléchissez les coudes et rapprochez les mains des épaules pour recommencer le mouvement.

Terminez l'exercice en enchaînement le mouvement de fermeture à partir de la dernière étape : bras tendus à l'horizontal sur le côté au niveau des épaules, tournez les paumes vers le ciel, montez les bras au-dessus de la tête et les redescendre vers le ventre. Séparez les mains qui sont, de nouveau, en contact au travers les jambes.