

## *Le tigre renverse la montagne* *Xia Hu Tui Shan*

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 勞宮 (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 devant, paumes des mains face à face (tenir un ballon virtuel) jusqu'à hauteur des yeux.

Tourner les paumes vers le sol, les pouces détachés et dirigés vers le bas. Sur l'inspiration, dans une légère flexion coudes et pivoter les poignets pour ramener les mains à la hauteur de la poitrine. Vos poignets sont fléchis de manière à maintenir les paumes vers l'avant (extérieur) et les doigts dirigés vers le ciel.



Sur l'expiration, prendre appuie sur le bas du dos (Mìngmén 命門 : «porte de la vie ou de la destinée») 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 paumes vers la terre.

Sur l'inspiration suivante, fléchissez les coudes et rapprochez les mains vers la poitrine 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.

Le trajet des mains :

