



Tao Mélodie & Mouvements

S'incliner devant le temple doré Da Peng Zhan chi

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 devant, paumes des mains face à face (tenir un ballon virtuel) jusqu'à hauteur des yeux. Jouer avec cette boule en la matérialisant : dessus, dessous, droite, gauche devant et derrière (une sphère).

Tourner les paumes vers le sol au sommet du ballon, les pouces détachés. Sur l'inspiration, dans une légère flexion des coudes et pivoter les poignets pour ramener les paumes face à face à hauteur de la poitrine.

Sur l'expiration, éloigner les paumes l'une de l'autre.

Sur l'inspiration, dans une légère flexion des coudes et pivoter les poignets pour ramener les paumes face à face à hauteur du dantien inférieur (face au nombril).

Sur l'expiration suivante, rapprochez les mains puis monter les en caressant la face cachée du ballon (devant) 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.

