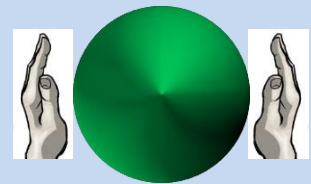
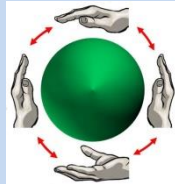


Le ciel et la terre se rejoignent

Des poignets jusqu'au bout de doigts, les mouvements de vos mains sont souples. 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. Et surtout, sur l'espace entre les mains qui représente le Qi de l'estomac.

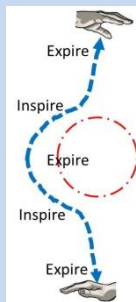
Montez les bras sur le devant, paumes des mains face à face (tenir un ballon virtuel) jusqu'à hauteur du plexus, les doigts légèrement tournés vers l'intérieur.

Matérialiser la sphère (le ballon) en tournant les mains autour.



À partir de la position paume face-à-face, sur l'inspiration séparer les mains. Une main monte les doigts vers le ciel, une main descend les doigts vers la terre.

Sur l'expiration, une paume vers le ciel, l'autre vers la terre.



Sur l'inspiration, ramener les mains sur le ballon (une main dessus, l'autre dessous).

Sur l'expiration, paumes des mains face à face (tenir un ballon virtuel) jusqu'à hauteur du plexus, les doigts légèrement tournés vers l'intérieur.

Sur l'inspiration séparer les mains. Une main monte les doigts vers le ciel, une main descend les doigts vers la terre.

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