MODULE 5

ETIREMENT POSITION DEBOUT

Fentes avant et déplacement du vide au plein

Se placer fente avant sur le pied gauche. Amenez tout le poids du corps sur la jambe gauche. Revenez au centre et amenez tout le poids du corps sur la jambe droite en arrière en gardant les 2 genoux fléchis comme si on voulait s'asseoir.

Ces mouvements permettent d'étirer le muscle psoas situé sous les abdominaux.

Variante avec les mouvements de bras : poussez, repoussez.

Poussez en appui avant sur l'inspiration.

Repoussez en appui arrière sur l'expiration.

Puis changement de jambes.

QI GONG STATIQUE N°2

Même position de départ et principes que le premier Qi Gong statique de l'arbre.

Dans ce Qi Gong statique n° 2, les bras sont placés en cercle au niveau du bassin et de l'abdomen, au niveau du Dan Tian inférieur, les paumes de mains qui regardent le ventre.

Conseils de pratique :

- Les genoux sont bien fléchis et les hanches en ouverture
- L'axe du corps est bien aligné et les lombaires corrigées sans cambrure
- Les mains sont placées sous le nombril, les coudes vers l'extérieur
- Les mains sont en direction du Dan Tian inférieur
- La pointe de langue touche le palais
- La respiration est abdominale. Elle est ample, profonde, naturelle
- La concentration se fait sur le Dan Tian inférieur et la région lombaire ou Ming Men
- La durée est progressive au fil des jours en commençant par 2 ou 3 minutes puis augmentation de la tenue de la posture.

Effets de la posture n°2

- Stimulation du Yang des reins c'est-à-dire de l'énergie vitale du corps
- Stimulation des sécrétions hormonales
- Réchauffement du corps
- Augmente l'audace, la témérité, l'ambition
- Combat la dépression, le découragement, la timidité, l'épuisement
- Remonte la tension artérielle et l'immunité
- Nourrit les os et la moelle