

QI GONG STATIQUE DE LA GRUE QUI ETIRE SES AILES



Ce Qi Gong statique permet de renforcer l'équilibre. Il est très puissant et recommander en automne. Il développe et fortifie l'énergie du Poumon. Il permet aussi de s'appropriier les qualités de cet oiseau : l'équilibre physique et moral, la mesure, la droiture, la rigueur, la dignité et le courage.

Pratiquer la grue aide les poumons, lorsqu'ils sont affaiblis, à recouvrer leur santé. Il permet de bien vieillir et de conserver son énergie vitale pour être en pleine santé. Il doit être gardé 2-3 minutes au début et progressivement jusqu'à 10 minutes.

- Debout, pieds joints, ouvrez les mains et passez les doigts près de la taille pour ouvrir le méridien ceinture Dai Mai
 - Prenez appui sur la jambe droite et amenez la pointe de pied gauche au sol
 - Montez le bras droit en cercle au-dessus de la tête, la main dirigée vers le ciel. Le bras gauche reste le long du corps, la main vers la terre
 - Progressivement en variante, la jambe gauche peut être soulevée pour amener le talon gauche en avant et près du genou droit
 - Respirez le plus calmement possible et prenez conscience de votre verticalité
 - Ramenez le pied gauche près du pied droit et descendez le bras droit pour revenir en fermeture à la position de départ.
- ✚ Pendant ce Qi Gong statique, la concentration se fait sur la cage thoracique et les poumons ainsi qu'au niveau des pouces et index. Il est important de bien chercher et garder l'équilibre en gardant le regard horizontal et en fixant un point fixe au loin.