

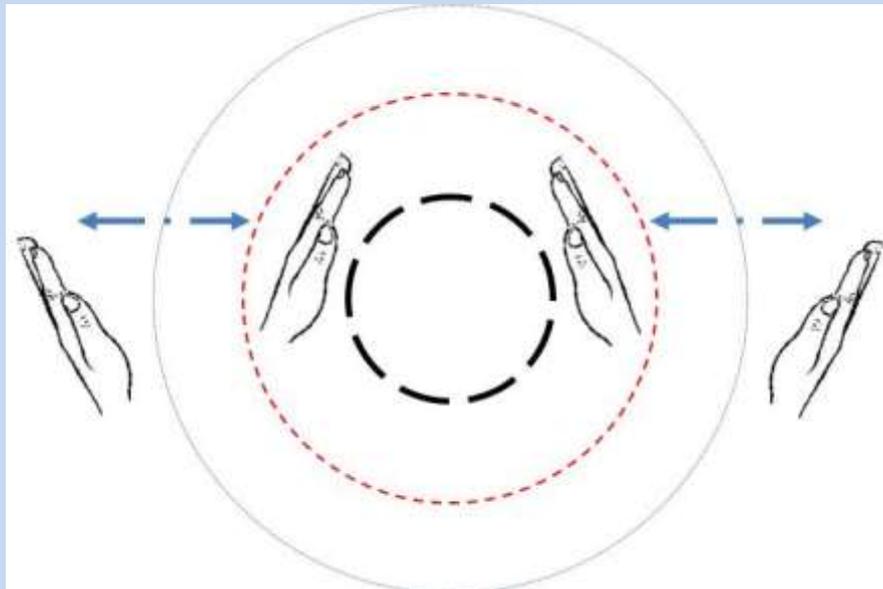
Le dragon et le tigre se rejoignent *Long Hu xiang hao*

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.

Sur l'inspiration, éloignez les mains l'un de l'autre comme en étirant un élastique.

Sur l'expiration, rapprochez-les comme vous relâchiez tout doucement l'élastique. Les doigts sur légèrement tournés vers l'extérieur



Terminez l'exercice en enchaînement le mouvement de fermeture à partir de la dernière étape : bras tendus à l'horizontal sur le côté, 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.