



Tao Mélodie & Mouvements

Peindre (ou danser dans) l'arc-en-ciel Zài cǎihóng zhōng

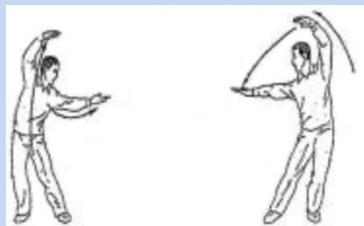
Des poignets jusqu'au bout de doigts, les mouvements de vos mains sont souples. Lors de l'inspiration, l'attention est portée sur le bout des doigts puis sur les Láo Gōng 劳宫 (littéralement "Palais du labeur") sont "capteurs" d'énergie, ce sont des portes d'échange d'énergie avec l'extérieur. dans l'expiration.

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.

Sur l'inspiration, lever les mains au-dessus de la tête, porter le poids sur le pied droit, fléchir légèrement le genou droit, la jambe gauche légèrement redressée, les deux pieds bien enracinés, porter le bras droit au-dessus de la tête, baisser le bras gauche, les paumes des mains face-à-face, ouvrir comme l'arc-en-ciel.

Sur l'expiration, ramener les deux bras au-dessus de la tête et ramener le poids au centre, balancer doucement vers la gauche, fléchir légèrement le genou gauche, la jambe droite se redresse légèrement, les deux pieds bien enracinés, porter le bras gauche au-dessus de la tête, descendre le bras droit, les paumes des mains face-à-face ouvrir comme l'arc-en-ciel.



Nota Bene : Inspirer quand le bras gauche descend, expirer quand le bras droit descend. Les paumes face-à-face en demi-cercle. S'incliner légèrement d'un côté à l'autre en mouvement continu 6 fois de chaque côté.

Terminez l'exercice en enchaînement le mouvement de fermeture à partir de la dernière étape : paumes des mains face-à-face au-dessus de la tête, les redescendre vers le ventre. Séparez les mains qui sont, de nouveau, en contact au travers les jambes.