

## *Le dragon de l'inondation plonge dans la mer* *Jiao Long Hu Hai*

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.

Début pieds joints. Ouverture des pieds à la largeur des épaules. Les mains sont en contact au travers des jambes.

Sur l'inspiration, montez les bras dont les mains tiennent un ballon devant vous jusqu'au niveau des épaules, paumes face-à-face et les pouces dirigés vers le ciel.

Puis fléchissez les coudes et les poignets pour ramener les bras en cercles au niveau de la poitrine, les doigts dirigés vers l'avant.



Sur l'expiration, montez légèrement les coudes et pivotez les poignets pour diriger les doigts vers la terre en visant l'avant des pieds. Descendez les mains, toujours parallèles jusqu'à la pleine extension des bras.



Sur l'inspiration suivante, montez les bras ...

Terminez l'exercice en enchaînant le mouvement de fermeture à partir de la dernière étape : bras tendus vers les pieds, 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.