

# Séparer les nuages

## Fēn kāi yún

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 (position du cavalier : Mǎ Bù). Les mains sont en contact au travers des jambes puis croisées paumes au niveau du Dantien inférieur (devant le bassin).

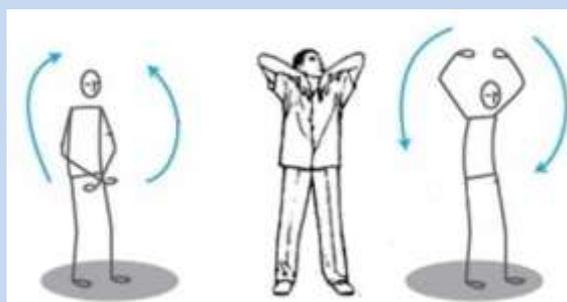
Sur l'inspiration, ouvrir la terre en montant les bras de chaque côté du corps jusqu'à la hauteur des épaules paumes vers le ciel.

Sur l'expiration, tourner les paumes vers la terre, descendre les bras de chaque côté, pendant la descente des mains relâcher le bassin, croiser les paumes au niveau du Dantien inférieur.

Sur l'inspiration suivante, ouvrir en montant les bras le long de l'axe du corps jusqu'à la hauteur des épaules dos des mains face-à-face.

Sur l'expiration, tourner les paumes vers le ciel, puis descendre les bras de chaque côté vers la terre, pendant la descente des mains relâcher le bassin, croiser les paumes au niveau du Dantien inférieur.

**Sensation** : Sentir que les bras bougent comme une roue qui tourne.



*Nota Bene* : En tournant les bras comme une roue, faire la rotation des épaules vers l'extérieur en décrivant un grand cercle vers le bas, quand les bras montent, redresser les genoux (inspirer); quand les bras descendent, fléchir les genoux (expirer)

Terminez l'exercice en enchaînement le mouvement de fermeture à partir de la dernière étape : 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.