

Réveiller le Qi

Qǐ qì

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, garder votre poids au centre, la colonne droite, relâcher les épaules (elles sont posées sur le bassin), les genoux ne sont pas tendus.



Sur l'inspiration, lever lentement les bras devant vous, juste au-dessus des épaules, les paumes des mains vers le bas (similitude avec le tout premier geste de la forme de Tàijí Quán).

Sur l'expiration, descendre les mains lentement en relâchant le bassin, les genoux légèrement fléchis. Les paumes pressent vers le bas jusqu'au 'Dāntián' inférieur (face au nombril).



Faire ce cycle huit fois.

Nota Bene : Attention aux genoux ; ils ne doivent pas dépasser les orteils.

Terminez l'exercice en enchaînant le mouvement de fermeture à partir de la dernière étape : les paumes pressent vers le bas, tournez les paumes vers l'extérieur puis 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.