



EVEIL ET ÉCOUTE DES MAINS

10 Mouvements pour les mains :

Frotter les mains énergétiquement

Étirer vers l'arrière chaque doigt, entre index et majeur de l'autre main, 6 fois sur chaque doigt. Tirer avec force vers l'extérieur.

Replier chaque phalange entre pouce et index pour assouplir les articulations, 6 fois.

Frapper chaque palme avec les 2 doigts de la main opposée.

Taper les talons de mains puis taper le dos des poignets

Frapper les tranchants interne et externe.

Taper sur éminence thénar du pouce

Tapoter sur les bouts des doigts.

Masser chaque doigt un par un, entre le pouce et l'index de l'autre main en faisant glisser de chaque côté du doigt. Presser de chaque côté de l'ongle et étirer chaque doigt.

Fermer les poings et écarter immédiatement les doigts rapidement. Secouer les mains.

Poser les mains sur les genoux, paumes au Ciel et écouter les sensations et les différents points.

La gueule du tigre :

Lever les avant-bras, les mains pendent dans le vide avec les doigts allongés sans raideur.

Le pouce est indépendant et pend dans le vide.

Relevez doucement le poignet pour le mettre dans le prolongement de l'avant-bras, en laissant les doigts détendus dans le même alignement. Recommencez plusieurs fois de suite.

Imaginez des fils qui tirent le bout des 4 doigts vers le Ciel, le pouce continue de pendre dans le vide.

Prenez conscience de l'espace qui s'ouvre entre pouce et index.

Respirer par les Lao Gong, on sent l'énergie que l'on aspire.

C'est ce que l'on appelle la Gueule du Tigre

Commencez à éveiller votre sensibilité à partir de cet espace.

Commencez à détecter les vibrations à partir de la gueule du tigre, en bougeant les bras à gauche et à droite latéralement.

*En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation*