

Qi Gong pour réguler le Yin et le Yang

Un exercice de Qi Gong simple qui permet de réguler efficacement l'équilibre Yin et Yang du corps, responsable de la bonne santé du corps et de l'esprit.

1. Posture fondamentale, debout sans effort, assis dans son bassin. Paumes dirigés vers le bas ventre.

2. Inspire: monter les mains paumes vers le corps.

3. Expire: écarter les mains paumes vers l'extérieur

4. les paumes descendent et reviennent vers le bas ventre toujours sur l'expire.

On visualise l'énergie vitale pur monter et nourrir le corps. l'energie trouble et tout ce dont on a plus besoin sort du corps avec l'expire.

Répéter au moins 9 respirations ou 9 minutes.

