

# Tirez les Cieux

Exercice de régulation préparant ou terminant un exercice.

Inspirez et expirez par le nez.

En inspirant, lever lentement les deux bras sur les côtés, avec les deux paumes vers le bas jusqu'à atteindre le niveau de l'épaule. Avec l'intention de puiser l'énergie de la terre

Puis tournez les paumes vers le haut, et continuez à ramener les bras au-dessus de la tête. Avec l'intention de collecter l'énergie du ciel.

En expirant, pliez les coudes en ramenant les paumes vers le bas descendre devant la poitrine et l'abdomen pour ramener l'énergie dans le centre du bassin (dantien inférieur).

Effectuez cela trois fois, puis ramener les bras sur les côtés dans la posture fondamentale. Respirez profondément par le bas ventre trois fois dans la posture.

L'exercice tirer les cieux est important pour bien fermer énergétiquement la séance et se recentrer avant de reprendre le quotidien.

