

Le Qi Gong du dragon

et son effet minceur

Cultivez ou retrouvez une silhouette idéale grâce à ce Qi Gong spécifique qui permet à l'énergie stagnante de circuler harmonieusement dans votre corps.

Remarques : les mouvements de cette méthode imitent un dragon souple et puissant qui sort de l'eau. Observez les mains tracer trois cercles de chaque côté du corps, de haut en bas et de bas en haut. Pour vous aider, le bassin bascule toujours du côté opposé aux mains, le poids du corps sur la partie antérieure du pied. Pour les débutants, bougez doucement la région lombaire et les hanches pour éviter des contraintes excessives.

par Ke Wen
photos : Arnaud Mattinger



1 Position debout, pieds et cuisses serrés, bras le long du corps. L'esprit est calme, le visage arbore un sourire tranquille. Songez à la jeunesse de votre corps.



2 Joignez les paumes des mains, les doigts pointés vers le bas, et haussez les épaules, tout en gardant le poids dans le bassin.



3 Redressez les pointes de doigts vers le haut, contre la poitrine, et serrez les bras contre le corps.



4 Les mains jointes se déplacent au niveau de l'épaule gauche. La tête et la partie supérieure du corps se penchent légèrement à gauche. En même temps, le bassin amorce une légère bascule à droite (sens opposé aux mains et à la tête).



5 Les mains tracent un premier cercle en montant au-dessus de la tête.



6 Puis descendent à droite devant l'épaule, la main gauche est alors au-dessus de la main droite. Les doigts viennent pointer vers l'avant. Pendant ce temps, le bassin effectue un mouvement contraire au mouvement des bras, comme si le corps ondulait de haut en bas. Les genoux sont légèrement fléchis. Nous finissons ainsi le premier cercle.



7 Les mains (toujours collées ensemble) tracent un demi-cercle en allant de la droite vers la gauche au niveau de la poitrine.



8 Puis, elles tournent en descendant à nouveau vers la droite et reviennent devant le ventre, la main droite sur la main gauche. Pendant ce temps, le bassin se balance dans le sens opposé et revient au centre quand les mains sont devant le corps. Les genoux fléchissent de plus en plus en suivant le mouvement des mains, le corps se penche vers l'avant. Le deuxième cercle est fini.



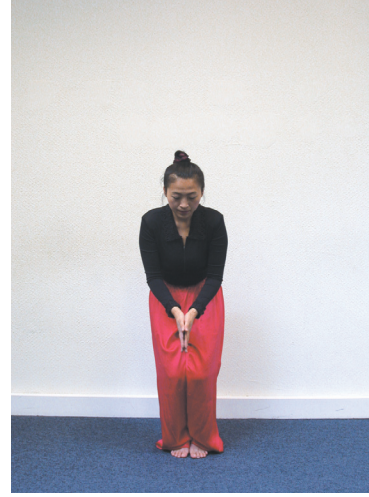
9 Les mains continuent de tracer un demi-cercle vers la gauche en descendant.



10 Et reviennent au centre devant les cuisses, les doigts tournés vers l'avant. Pendant ce temps, le bassin se balance vers la droite et revient au milieu, les genoux fléchissent davantage.



11 Reprenons maintenant les mêmes mouvements, mais de bas en haut. Les mains tracent un demi-cercle vers la gauche, remontent...



12 ...et tournent vers la droite en passant devant l'abdomen. En même temps, le bassin balance à droite et revient au milieu. Le corps se redresse.



13 Puis, les mains tracent un demi-cercle vers la gauche, remontent...



14 ...et tournent vers la droite, arrivent devant la poitrine. En même temps, le bassin balance à droite et revient au milieu, le corps se redresse encore.



15 Nous sommes revenus à la position de départ. Répétez la série de mouvements 4 fois.



16 Une fois la série répétée, les mains tracent un demi-cercle en montant de la gauche vers le haut, au-dessus de la tête...



17 ...Puis descendent devant la tête au niveau de la poitrine.

Vous aurez noté qu'au terme du mouvement n°10, nous avons accompli les trois cercles de haut en bas.

www.generation-tao.com
Notre carnet d'adresses page 62
- Gtao n° 22 : Qi Gong de l'anti-stress P. 50