



1

1. L'exercice se pratique les pieds parallèles et écartés de la largeur des épaules. Placez le dos des mains face à face.



# Le Qi Gong du

Le Qi gong du lotus est un exercice à pratiquer le matin, tous les jours de l'année, pour vous détendre, et harmoniser vos énergies.

par Song Arun



2

2. Levez les bras en levant progressivement les talons.



3



4

3 & 4. Baissez les mains par les côtés, dans un mouvement circulaire, en reposant progressivement les talons, et en fléchissant les genoux.

## LIENS GTAO

- Gtao n° 19 : Soulagez votre mal au dos par le Qi Gong P. 56
  - Gtao n° 20 : Qi Gong, l'extase cellulaire P. 40
  - Gtao n° 22 : Qi Gong anti-stress P. 50
- [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 66.

# Lotus



5

5. Tournez les paumes vers le ciel.



6

6. Levez les mains à hauteur de la poitrine en vous redressant, puis en levant progressivement les talons, sans hausser les épaules.

## QUELQUES SUGGESTIONS ...

Le Qi Gong du "lotus au matin" se pratique le corps détendu, en réduisant au maximum les tensions musculaires. Les mouvements sont conduits par le centre inférieur du corps qui se situe deux doigts sous le nombril (le *dan tian* inférieur). Le rythme est régulier et lent.

L'exercice se pratique avec une respiration calme et profonde. Les mouvements montants se font à l'inspiration et les mouvements descendants se font à l'expiration.

La pratique de cet exercice vous apporte :

- Unité et équilibre;
- Permet une meilleure circulation de l'énergie dans le corps;
- Relâche les tensions des épaules;
- Donne un effet de détente sur les vertèbres lombaires et le bassin.



7

7. Tournez les paumes vers le sol. Baissez les mains en reposant progressivement les talons et en fléchissant les genoux.



8

8. Orientez à nouveau le dos des mains face à face.