

## **Mouvement 4 : Oh, mon trésor! (xin gan bao bei) 10 fois**

Veillez à marquer une brève pause entre chaque mouvement.

Placez la main gauche face au cou sous le menton, paume vers le bas, et la main droite au-dessus de l'aîne, paume vers le haut. C'est la position de "tenir la balle"  
Écartez vos pieds, talons espacé de la largeur des épaules, pieds ouverts d'environ 30°.

1. Tournez le corps vers la gauche, et en même temps amenez les mains du côté gauche, transférant le poids dans la jambe gauche ou vous prenez la position de *song kua* en la fléchissant.
2. La main droite reste à sa place tandis que la main gauche décrit un arc de cercle horizontal, jusqu'à ce que le coude soit en extension. La main doit arriver un peu en-dessous du niveau de l'épaule. Veillez à ne pas forcer avec votre cou ou votre hanche.
3. Descendez ou laissez tomber la main gauche (45 degrés vers le bas) en arquant votre main (fa Jing).
4. Relâchez la main gauche et tournez la paume vers le haut en l'amenant près de votre hanche. En même temps montez votre main droite face à votre épaule gauche, paume vers le bas.
5. 6. 7. 8. Déplacez-vous du côté droit et refaites les mêmes mouvements à droite.

Rythme: 250/heure

Indications thérapeutiques: est bénéfique pour la plupart des pathologies propres aux personnes âgées et des maladies chroniques, y compris la maladie d'Alzheimer, l'hépatite C, l'anxiété et la dépression. Il peut aussi aider à soigner les infections chroniques d'origine virale, bactérienne ou fongique.