

## **Mouvement 7: Cadeau du ciel en or (tian chi huang jin) 5 fois**

Veillez à marquer une brève pause entre chaque mouvement.

1. Croisez les doigts des deux mains, les entrelaçant devant votre bas ventre, paumes vers le haut. Pliez vos genoux dans la posture du cavalier (sans y mettre trop de force).
2. Levez les mains jusqu'au niveau des épaules sous le menton
3. Tournez les mains vers l'extérieur et vers le haut et continuer à les élever. En même temps, redressez les jambes. Tournez le regard vers vos mains tout en maintenant la conscience des pieds.
4. Penchez vous en avant et vers le sol jusqu'à ce que vos mains soient face au sol. Gardez les jambes tendues.
5. Tournez les paumes vers le haut.
6. Ramenez vos mains au bas-ventre en même temps que vous pliez les genoux dans la posture du cavalier.
7. Déployez vos mains sur le côté jusqu'à ce que les bras soient étirés et les mains en dessous des épaules. L'index et le majeur touchent le pouce avec une légère tension dans l'avant bras et une extension des poignets.
8. Ramenez les mains vers le bas en fléchissant les poignets et entrelacez de nouveau les doigts.

Ce mouvement ne doit pas être répété comme peuvent l'être les cinq premiers

Indications thérapeutiques: renforce tous les bénéfices des séquences précédentes