

QI TOURNANT / Turning Qi

Veillez à marquer une brève pause entre chaque mouvement.

Position debout avec les pieds écartés de la largeur des hanches (une longueur de pied).

1 - Laissez les bras s'élever en flottant jusqu'à à 45 degrés du sol. Tenez une balle entre les mains. Placez toute votre conscience (avec les pensées et les émotions qui émergent) dans cet espace.

2 - Tirez vos mains en arrière et vers le haut en suivant cette ligne jusqu'aux aisselles.

Assurez-vous que les mains se font face comme si vous teniez une balle. Dirigez les doigts vers le sol.

3 - Laissez vos mains s'affaisser le long du corps et faites un *song kua* lorsque vos mains arrivent à la hauteur des hanches.

Répétez 10 fois ou bien si vous disposez de suffisamment de temps répétez pendant 15 à 30 minutes. C'est un excellent exercice pour lâcher-prise.