

N° Mouvement

0 Modifié le 11 novembre 2013

10 « Qi Gong » de recentrage

11 Position de départ debout, pieds serrés, bras pendant le long du corps

100 Paume de la main gauche posée sur le nombril

110 Coude gauche tenu

120 Index et majeur de la main droite autour de la bouche

130 Paume de la main droite dirigée vers l'arrière

140 Masser avec index et majeur pendant une dizaine de secondes

150 Changer de mains et faire pareil

200 Paume de la main gauche posée sur le nombril

210 Coude gauche tenu

220 Poser pouce et index ouverts de la main droite sous les clavicules

230 Masser avec pouce et index pendant une dizaine de secondes

250 Changer de mains et faire pareil

300 Paume de la main gauche posée sur le pubis

310 Coude gauche tenu

320 Paume de la main droite posée sur le coccyx

330 Masser de haut en bas pendant une dizaine de secondes

350 Changer de mains et faire pareil

400 Mettre le pied droit à gauche du pied gauche en croisant par l'avant

410 Se pencher en avant en laissant pendre les bras et la tête devant le corps

420 Rester quelques secondes en position basse

430 Pousser sur les pieds pour se relever la tête restant pendante

440 Se pencher et se relever ainsi trois fois

450 Changer de pieds et faire pareil

500 Tendre les bras en avant

510 Croiser les bras le droit sur le gauche (ou l'inverse si plus facile)

520 Pivoter les paumes de 180°

530 Croiser les doigts

540 Ramener par le dessous les mains sur la poitrine

550 Rester plus d'une minute ainsi immobile

600 Faire avec les mains une boule, doigts contre doigts, autour du nombril

610 Les doigts ne doivent pas se toucher

620 Coudes tenus

630 Rester plus d'une minute ainsi immobile