

## FICHE N° 6 - Qi GONG : soutenir le ciel avec les mains

**Pour une meilleure oxygénation de notre corps grâce à l'harmonisation de nos 3 centres d'énergies :  
réchauffeur supérieur, réchauffeur moyen  
et réchauffeur inférieur**

### **Soutenir le ciel avec les mains :**

Cette série de mouvements de Qi GONG permet de faire circuler et de distribuer l'énergie dans tout notre corps. Le réchauffeur supérieur comprend la relation entre le coeur et les poumons ; le réchauffeur moyen couvre la région entre la poitrine et le nombril ainsi que les relations de l'estomac et de la rate-pancréas ; le réchauffeur inférieur couvre l'abdomen et les relations foie, reins et vessie.

☐ Avant de commencer, bien s'ancrer les pieds dans le sol, en pleine conscience.

☐ Puis en pliant légèrement les genoux, écarter le pied gauche, largeur bassin.

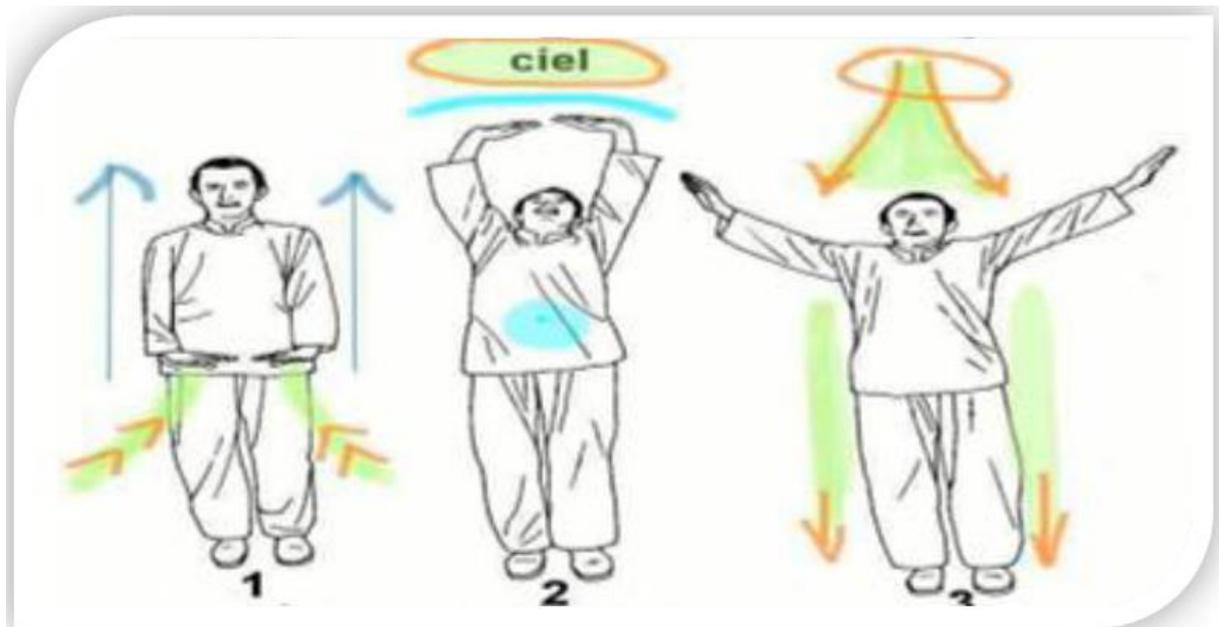
☐ Puis écarter les bras sur les côtés, paumes vers le sol et les monter lentement au-dessus de la tête. Les paumes de mains doivent se mettre naturellement face au ciel, comme si elles le soutenaient !  
s'auto-grandir. En même temps, monter sur la pointe des pieds.

☐ Puis revenir à la position de départ, en redescendant à plat sur les pieds et en écartant les mains sur les côtés et en ramenant les bras le long du corps.

☐ Répéter la série au minimum 7 fois.

☒ *Consignes de respiration :*

En montant les bras, on **inspire**, et on **expire** en descendant les bras. *Inspire* et *expire* se font par le nez, comme en yoga.



Les effets salutaires sont nombreux : relaxe les muscles du dos et des épaules, active la circulation de l'énergie, et étire la cage thoracique, libère les poumons et combat la fatigue. Grâce à l'étirement dorsal, cet exercice soulage les douleurs et contractures du dos et aide à la cyphose dorsale.