

Qi Gong du Lotus

À effectuer 3, 6 ou 9 fois - Inspirer en montant puis expirer en descendant

①



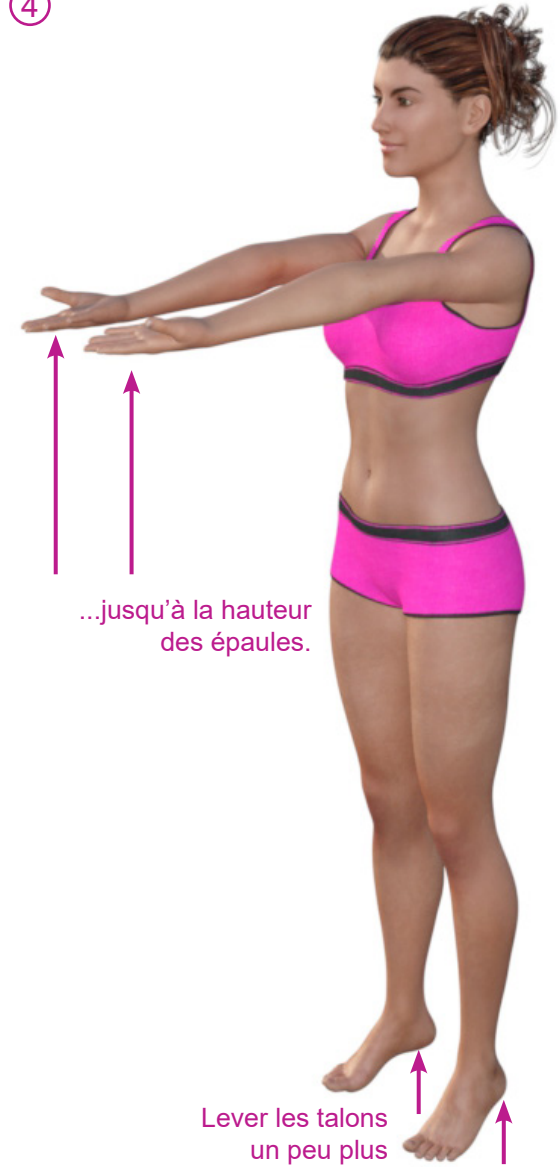
②



③



④



Inspirer

Première descente

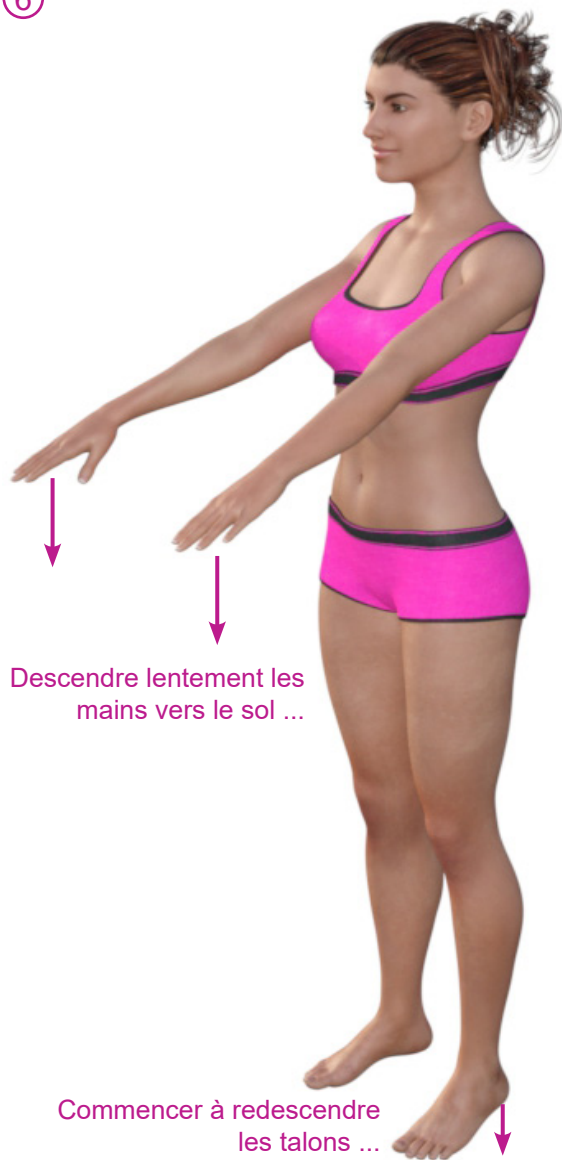


⑤



Refermer les épaules :
paumes des mains vers le sol

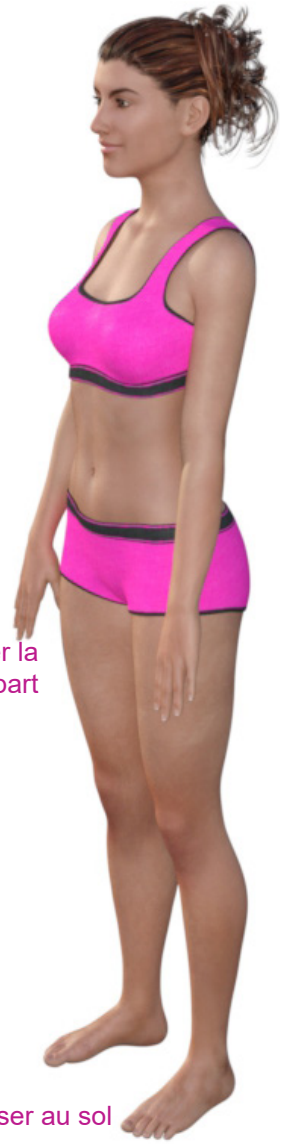
⑥



Descendre lentement les
mains vers le sol ...

Commencer à redescendre
les talons ...

⑦



... jusqu'à retrouver la
position de départ

... jusqu'à les reposer au sol

Deuxième montée

← Inspirer →

⑧



Fermer les épaules :
mains dos à dos

⑨



Élever lentement les mains...

Lever légèrement les talons ...

⑩



... jusqu'à hauteur des épaules

... continuer à lever les talons ...

⑪



... puis continuer à monter les mains

... et encore un peu plus

Deuxième descente

