

## Esercizi Qigong SOLLEVARE IL CIELO

Rilassatevi in posizione eretta e respirate lentamente e profondamente, i piedi abbastanza vicini ma non uniti., le braccia dritte verso il basso, le mani ad angolo retto rispetto agli avambracci e le dita che puntano in direzione opposta.

Estendete le braccia ad arco in avanti verso l'alto di modo che le palme sempre ad angolo retto siano rivolte verso l'alto, ispirate delicatamente col naso e quindi volgete verso le mani lo sguardo.

Trattenete un attimo il respiro quindi spingete le palme verso il Cielo.

Abbassate le braccia lentamente ai lati del corpo espirando e contemporaneamente abbassate la testa.

La sequenza va ripetuta almeno 10 volte. Quando spingete le palme verso il Cielo avvertite un allungamento della schiena, ogni volta che abbassate le braccia sentite il Qi che penetra nel corpo in basso.



Fig. 1.1

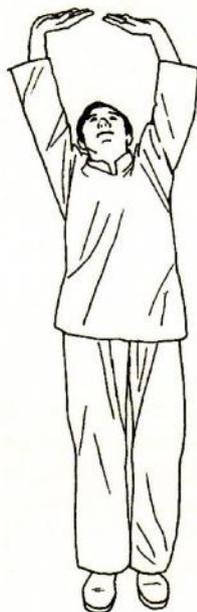


Fig. 1.2



Fig. 1.3

Figure 1.1-1.3 - Sollevare il cielo.