

SEPARARE L'ACQUA

Questo è un esercizio per le donne.

Posizione eretta, ponete le mani davanti a voi come nella figura, i pollici rivolti verso il basso, le dita quasi si toccano. Gomiti dritti, le palme ad angolo retto, spostare le braccia di lato ed inspirare profondamente ampliando il torace, sollevate contemporaneamente il petto molto lentamente visualizzando il qi positivo che nutre e rafforza il seno. Fate una pausa e poi espirate lentamente.

Ripetere per almeno 10 volte aumentando poi gradualmente.

Alla fine dell'esercizio ruotate le anche per una trentina di volte per ogni senso, quindi chiudete gli occhi e concentratevi sul qi che circola sulle vostre anche, terminate con un auto massaggio del viso.

