



# Association Tervilloise du Nouvel Age

Association d'éducation populaire - arrêté n° 57 - 504

Siège social : 21, rue Fabert - 57180 TERVILLE

Tél.: 06 30 93 89 15 - 06 37 05 01 90 - courriel : atna57@gmail.com

## **CORONAVIRUS COVID-19 : Période de confinement**

### **Deuxième exercice : le Qi Gong avec Martine notre intervenante**

#### **Faire tourner la roue** (extrait des 18 exercices de santé)

##### **Position de départ**

Position relâchée sans tension (jambes écartées un peu plus que la largeur du bassin), bras le long du corps. Respiration calme et régulière, le regard porte devant soi.

##### **Précéder le mouvement d'une profonde expiration**

Relâcher le corps sans « s'avachir ». Sensation de s'enfoncer dans le sol en expirant profondément.

##### **Phase 1**

Transférer son poids sur jambe droite (le genou droit fléchit).

En parallèle, lancer les 2 bras vers la droite (sans les tendre), mains paumes vers le sol.

Le regard : le regard s'oriente sur les mains.

La respiration : phase d'inspiration.

##### **Phase 2**

Transférer progressivement son poids sur jambe gauche (le genou gauche fléchit).

En parallèle, les bras suivent le mouvement en effectuant un déplacement en demi-cercle vers l'avant, puis vers la gauche, mains paumes vers le sol.

Le regard : le regard reste orienté sur les mains.

La respiration : phase d'expiration.

##### **Phase 3**

Revenir en position axiale (donc équilibré sur ses deux jambes).

En parallèle, ramener les mains vers soi, bras à hauteur du plexus, mains paumes vers le sol.

Le regard : le regard reste orienté sur les mains.

La respiration : fin de la phase d'expiration.

##### **Phase 4 : pour les plus avancés**

L'exercice peut se complexifier en désynchronisant le mouvement des jambes et le mouvement des bras.

Exemple : porter son poids sur jambe Droite et lancer les bras à gauche.

##### **Aide**

Image : Imaginer une roue qui tourne devant soi. Les mains sont juste posées dessus (sans tension), et le corps suit le mouvement de la roue.

Particularité : On peut synchroniser ou désynchroniser les mouvements des bras et du corps.

**Effectuer ce mouvement 4 fois en partant de la droite et 4 fois en partant de la gauche.**

*à suivre ...*

##### **Solution du jeu ...**

**Les animaux cachés** (voir envoi précédent)

- ° 1- Montréal : rat, raton, faon ° 2- Caracas : ara ° 3- Poitiers : pie, oie  
° 4- Montevideo : oie, mite ° 5- Anvers : ver



**Les membres du Conseil d'Administration, les salariées, les intervenants et certains bénévoles se joignent à moi, afin que vous ne vous ennuyiez pas de trop pendant cette période de confinement, en vous « bombardant » de messages de toutes sortes, au moins, une fois pas semaine, et surtout ...**

### **RESTEZ CHEZ VOUS**

**Pour un besoin ou un renseignement particulier, vous pouvez contacter les numéros de téléphone ou l'adresse internet mentionnés ci-dessus**

*de la part d'un fidèle adhérent*

*La Présidente*

*24 Avril 2020*