



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 déconfinement

Troisième exercice : le Qi Gong avec Martine notre intervenante

Porter le ciel dans ses mains (extrait des 8 pièces de brocart)

Position de départ

Position relâchée sans tension. Jambes écartées, 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. Expirer profondément.

Repousser le ciel

Les bras montent (mains paumes au ciel) en latéral du corps jusqu'à ce que les mains se rejoignent au-dessus de la tête, paumes vers le sol. En même temps que les bras montent, on décolle les talons du sol. Arrivées au-dessus de la tête, les paumes se retournent vers le ciel. Enfin les bras s'étirent vers le ciel provoquant un auto-étirement de la colonne

Le regard est orienté devant soi jusqu'à ce qu'à la montée des bras puis le regard et l'intention se porte sur les mains lors de la poussée vers le ciel..

La respiration : Inspirer lors de la montée des bras, Apnée lors du retournement des mains et Expirer lors de la poussée vers le ciel.

Se remplir d'énergie

L'axe du corps s'abaisse, ce qui fait ramener les talons au sol et les bras retombent de chaque côté du corps. Les mains se rejoignent (par le bout des doigts, paumes au ciel) devant le nombril, puis ces dernières remontent (toujours paumes au ciel) jusqu'au diaphragme en suivant l'axe du corps, enfin elles se retournent (paumes au sol) et redescendent jusqu'au nombril où elles se séparent et s'écartent avant de se retourner pour reprendre le mouvement de remonter des bras en latéral du corps.

Le regard est orienté devant soi lors de la descente des bras et pendant la phase finale. La respiration : phase d'expiration.

La respiration : Inspirer lorsque les mains se séparent, Expirer lors de la descente des bras puis Inspirer lors de la montée des mains et Expirer lors de leur redescente

Aide

Image : Se mettre sur la pointe des pieds pour repousser le ciel avec la paume des mains puis ramener en soi l'énergie du ciel

Attention : bien garder son axe pour ne pas perdre l'équilibre

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

Pour les personnes débutantes, il est possible de simplifier la posture en réalisant les mouvements "talons au sol"

Effectuer ce mouvement 3 fois de suite

à suivre ...

Solution du Boggle ... *(voir envoi précédent)*

24 mots trouvés, mais, il y en a peut-être d'autres: AME, ANE, LAD, LIE, LIN, LIS, MAL, MIE, MOI, OIE, JAN, HAN, AMI (S), ANIS, AMIE, DAME, DEMI, JADE, LAME, EMIS, ŒIL, MALIN, MANNE et SIMILI.



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 déconfinement, 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'une fidèle adhérente, mais bientôt, cela ira mieux

La Présidente

29 Mai 2020