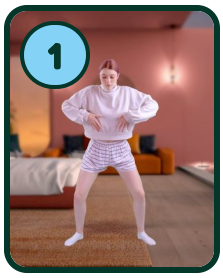
Qi Gong du matin

14 mouvements debout avec images. Environ 10 minutes.

Wakeout

Pieds un peu plus écartés que les hanches, genoux souples. Bouge lentement et respire calmement. Penche-toi en avant sans forcer et remonte lentement. Arrête si la tête tourne.



Respirations abdominales fortes

Mains sur le ventre. Plie les genoux en appuyant les mains vers le bas, puis remonte.

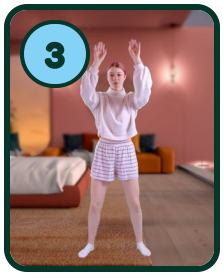
6 respirations lentes



Vol calme

Lève les bras sur les côtés comme des ailes. Baisse-les en pliant les genoux.

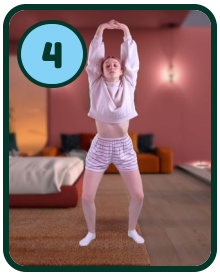
6 fois, lentement



Ondulations des mains

Plie les genoux et pousse les paumes vers le bas. Redresse-toi et lève-les en l'air.

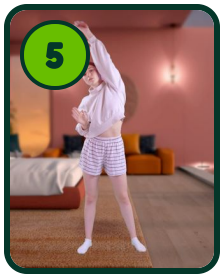
6 fois, lentement



Mains célestes

Monte les mains devant toi jusqu'en haut. Ouvre les bras et redescends en cercle.

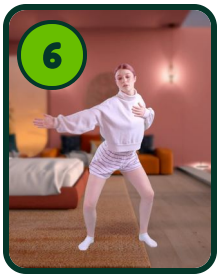
6 fois, lentement



Bouclier au-dessus de la tête

Tends un bras en l'air et penche-toi sur le côté. Remonte et change de bras.

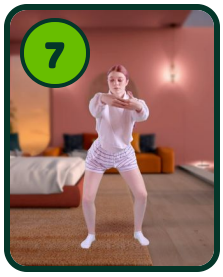
4 de chaque côté



Rassemblement intérieur

Une main sur la poitrine. Tends l'autre bras sur le côté, puis ramène-le.

4 de chaque côté



Cercles du cœur

Mains sur la poitrine. Tends les deux bras d'un côté, puis ramène-les à la poitrine.

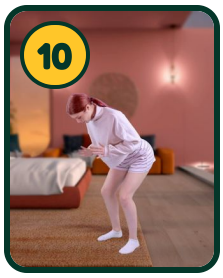
4 de chaque côté



Boule d'énergie

Genoux pliés, un ballon imaginaire sur le côté. Redresse-toi et ouvre grand les bras.

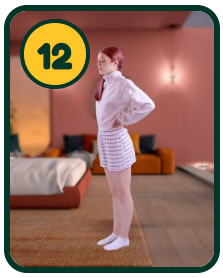
6 fois, lentement



Inspirations ancrées

Genoux pliés, penche-toi en avant. Remonte les mains des genoux vers la poitrine.

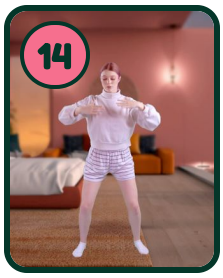
5 fois, lentement



Inclinaisons avec chute des mains

Mains dans le bas du dos. Penche-toi, laisse pendre les bras, puis déroule le dos.

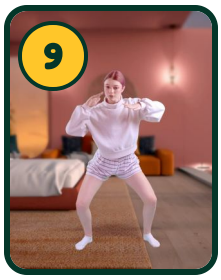
4 fois, lentement



Auto-guérison

Mains sur le ventre. Monte les bras en cercle au-dessus de la tête, puis redescends.

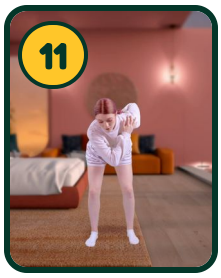
5 respirations lentes



Repousse le doute

Pieds écartés, genoux pliés. Pousse lentement une paume devant toi, puis l'autre.

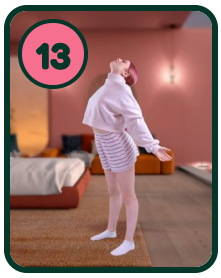
10 poussées lentes



Cyclones vers le sol

Penche-toi en avant. Ouvre grand les bras, puis ramène-les vers une épaule.

4 de chaque côté



Respiration expansive

Ouvre la poitrine et regarde en haut. Puis penche-toi et laisse pendre les bras.

4 respirations lentes

Tous les mouvements en vidéo :

wakeout.app/fr/exercices/qi-gong-du-matin

Ta séance de qi gong du matin de 10 minutes

Les 14 mouvements dans l'ordre, lentement, pauses libres.

Pas le temps ? La version 5 minutes :

1. Respirations abdominales fortes
2. Vol calme
3. Ondulations des mains
4. Mains célestes
5. Bouclier au-dessus de la tête
7. Cercles du cœur
9. Repousse le doute
14. Auto-guérison