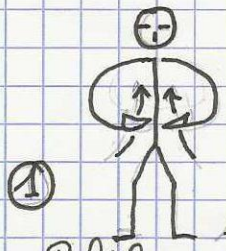
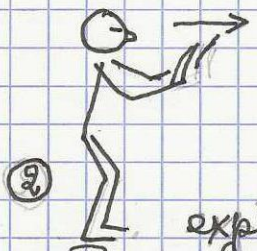
RESPIRATION COSMIQUE



posture de départ
Wu Ji



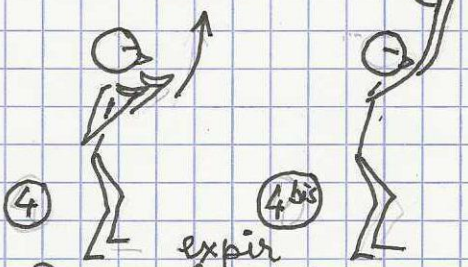
① inspir
Relâcher. monter les mains paumes vers le ciel jusqu'à la poitrine



② expir
Pousser les mains devant.

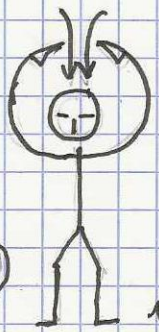


③ inspir
Ramener les mains paumes face à la poitrine.

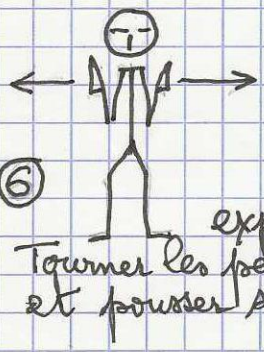


④ expir
Pousser les mains vers le ciel (paumes vers le ciel).

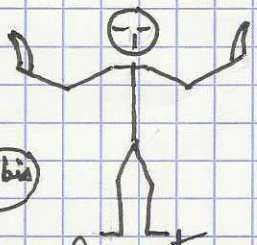
④bis



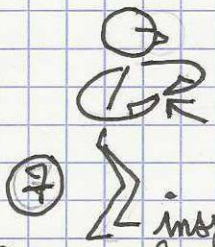
⑤ inspir
Retourner paumes vers le sol
Descendre les mains jusqu'à la poitrine.



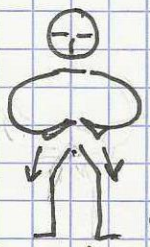
⑥ expir
Tourner les paumes sur les côtés et pousser sur les côtés.



⑥bis



⑦ inspir
Ramener les mains paumes face à la poitrine.



⑧ expir
Descendre les mains, paumes face au sol.

Recommencer en 1 autant de fois qu'on le veut. Minimum 3 fois.
Dans les inspirs : Soulever ou ramener vers soi
(faire monter l'énergie de la terre ①
ramener l'énergie du cosmos ③ et ⑦
faire descendre l'énergie du ciel ⑤).
Dans les expirs : sensation de pousser.
Chasser les énergies perverses (colère, peur, angoisse fatigue, déprime, ...).

C'est une douche d'énergie procurant une sensation de nettoyage, de purification.