

Exercices debout

Tapotage des 8 fossettes

1. En position debout, prendre le temps de s'aligner et de se chauffer les mains en les frottant l'une contre l'autre. Garder les genoux et hanches souples pendant l'exercice.
2. Mains avec les pouces collés aux index, ce qui fait un petit creux sur les paumes, garder les poignets souples
3. Bras gauche levé, tapoter 16 fois sur le creux axillaire gauche
4. Bras droit levé, tapoter 16 fois sur le creux axillaire droit
5. Bras gauche allongé, tapoter 16 fois sur le creux du coude gauche
6. Bras droit allongé, tapoter 16 fois sur le creux du coude droit
7. Tapoter 16 fois sur les plis inguinaux, sur les hanches
8. Tapoter 16 fois sur les genoux
9. Tapoter 16 fois derrière les genoux, dans le creux des genoux

Et puis on peut continuer le tapotage

1. En tapotant 16 fois en dessous de la rotule, sur le haut du tibia
2. En tapotant 16 fois au-dessus de la rotule, sur le bas du quadriceps
3. En tapotant 16 fois sur la face latérale des genoux, au niveau de l'interligne articulaire
4. En tapotant 16 fois sur la face médiale des genoux au niveau de l'interligne articulaire
5. En tapotant 16 fois sur la face postérieure des genoux, dans le creux des genoux
6. En tapotant sur la face antéro-latérale du haut du tibia puis en descendant le long du tibia et en remontant sur la face antéro-médiale et faire quelques descentes – montées
7. Puis reprendre depuis la face latérale des genoux et remonter jusqu'aux faces latérales des hanches et faire quelques descentes – montées

Permet d'améliorer la circulation du Qi ... et probablement la circulation du sang !