

Wei Qi Qi Gong

Wei Qi es la energía que circula en la superficie del cuerpo durante el día y durante la noche en el interior del cuerpo. Su función es proteger el cuerpo ante la energía perversa y calienta el cuerpo. Este Qi Gong ayuda esta función de Wei Qi.



Punto de Partida.
Colocamos los pies en paralelo, teniendo la distancia del ancho de la cadera.



Colocamos las manos cogiendo una pelota invisible por delante del abdomen.



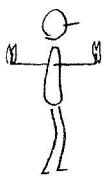
Inspiramos empujando una mano hacia el cielo y otra mano hacia la tierra y estiramos el cuerpo.



Expiramos. Volvemos a la postura de coger la pelota relajando las rodillas y el cuerpo.



Inspiramos empujamos las manos hacia el cielo y la tierra cambiando los brazos. Repetimos unas cuantas veces este ejercicio.



Inspiramos. Con las manos empujamos hacia delante y atrás.



Expiramos. Volvemos a la postura de coger la pelota.



Inspiramos. Hacemos lo mismo pero cambiando los brazos. Lo repetimos.



Inspiramos. Los pies están más abiertos. Empujamos las manos hacia delante.



Expiramos. Relajamos los brazos colocamos las manos cerca del cuerpo.



Inspiramos a continuación empujamos las manos hacia el lado izquierdo fijando la parte superior del cuerpo y la punta del pie derecho hacia el interior de las piernas.



Expiramos. Volvemos hacia la posición relajada en el centro.