



Debout, les talons joints, les bras placés le long du corps, respirez calmement et profondément par le bas ventre.
Restez concentré ainsi pendant un petit moment.



Ecartez la jambe gauche pour adopter la position du cavalier (genoux fléchis à 90°).
Regardez devant vous comme un tigre prêt à attaquer. Simultanément, les mains décrivent un cercle latéral.



Placez ensuite les poings serrés sur les hanches. Les coudes sont fléchis, les paumes orientées vers le ciel.

En hiver, Renforcez vos Reins !

Augmenter la force en serrant les poings



Exécutez ensuite le même mouvement latéralement en alternant droite - gauche. Commencez par le côté droit.





En expirant, donnez un coup de poing vers l'avant avec le bras droit. Effectuez une rotation du bras en spirale, le dos de la main vers le ciel. Restez quelques secondes dans cette position.



En inspirant, écartez la main droite et faites une rotation du poignet comme pour saisir quelque chose, la paume tournée vers le ciel.



Puis ramenez le poing au niveau de la hanche. Exécutez le même mouvement sur le côté gauche.

Répétez ces mouvements 8 fois ou plus.

LES POINTS A MASSER POUR TONIFIER L'ÉNERGIE DES REINS

- **Frotter la zone des reins**
- **Masser les genoux**
- **Frotter la plante des pieds (avant de dormir, et après avoir pratiqué)**

NB : agir directement sur la peau pour augmenter l'efficacité des massages.



LIENS GTAQ

- GTao n° 15 : Les conseils du Dr Jian P. 94
 - GTao n° 18 : En hiver, renforcez vos reins P. 62
 - GTao n° 19 : Les changements climatiques de notre corps P. 62
 - GTao n° 21 : En été, du cœur aux reins P. 58
 - GTao n° 22 : En automne, préparez l'hiver! P. 58
- www.generation-tao.com

Exercice extrait de l'ouvrage *Les 8 brocarts* par le Dr Jian, Ed. Quimétao
Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 62.