

# *Les milles mains sacrées*

Cette série de Qi Gong comporte des mouvements simples. Elle permet d'apprendre à sentir le Qi, le capter pour renforcer son corps et son esprit.

Il peut également servir de base pour des techniques plus avancées de méditation Qi Gong

La technique des milles mains sacrées comporte deux versions l'une dynamique l'autre statique afin que

chacun puisse adopter la plus appropriée à son état de santé et à son caractère. C'est une technique de base de l'école Quimétao. Sa pratique a pour but de **capter l'énergie de l'univers afin de renforcer celle du corps par les méridiens.**

La pratique régulière de cette technique permet de conserver une forme physique optimale un corps fortifié non seulement apte à prévenir les maladies mais également capable de traiter certaines maladies chroniques et d'obtenir une longévité accrue.



**Les 1000 mains sacrées statique** est une version adaptée aux personnes qui sont plutôt de type Yang ; elles ont du mal à se calmer elle aime bouger, ce sont des gens plutôt extraverti il est conseillé de la pratiquer en silence et de bien se concentré sur les mains d'essayer de se de ressentir la communication du corps avec l'univers la pratique en pleine nature donne des sensations.

**La version des milles mains sacrées dynamique** se pratique en silence ou suivant le rythme de la musique. Elle est conseillé aux personnes plutôt Yin qui préfère des positions statiques comme la méditation ou plutôt qu'ils ont plutôt un caractère introverti.

Cette technique m'a été transmise par l'Ecole du Centre Tao. Sa pratique nécessite de connaître des précisions qui seront données lors de mes cours.