

« Wu Xin Qi - Les 5 Animaux du Qi Gong de Santé »

Le cerf



Le cerf est né pour courir. Il s'arrête et scrute l'horizon avec vigilance.
Les cerfs aiment croiser les bois et remuer leur queue.

La pratique des mouvements du cerf permet d'activer les méridiens
Du mai (milieu dos du corps) et Ren mai (milieu avant corps).
Le travail se fait également sur les articulations.

Il faut étirer les membres tel un cerf jouant librement et joyeusement
avec d'autres cerfs.

