

## Shaolin des doigts, séquence pour restaurer le sang

**Exercice de posture Shaolin avec les doigts** : régulation générale de l'énergie de tous les organes. Cette série a pour effet spécifique de restaurer le sang et stimuler l'hématopoïèse (fonctions de production, renouvellement des éléments du sang : globules rouges et blancs et, plaquettes).

\*S'asseoir sur une chaise, de préférence sur les ischions pour avoir le dos droit. Détendre les lombaires (éviter de creuser le bas du dos), les 2 pieds sont parallèles, largeurs des épaules. Avoir la sensation d'avoir un ballon entre les genoux. Détendre les omoplates et les épaules.

\*Plier les coudes en 45 degrés, (comme si les avant-bras étaient déposés sur des accoudoirs). Avoir la même position des mains que lorsqu'on tient une souris d'ordinateur : paume creuse et doigts relax et en arrondis. Tenir pendant 1 minute.

\*Puis, étirer les doigts un à un et les diriger vers le sol, pendant 1 minute, pas plus. Les autres doigts seront en arrondi et détendus. **Faire la séquence suivante :**

### **Annulaire – pouce – annulaire – index – annulaire – majeur –annulaire – auriculaire – annulaire**

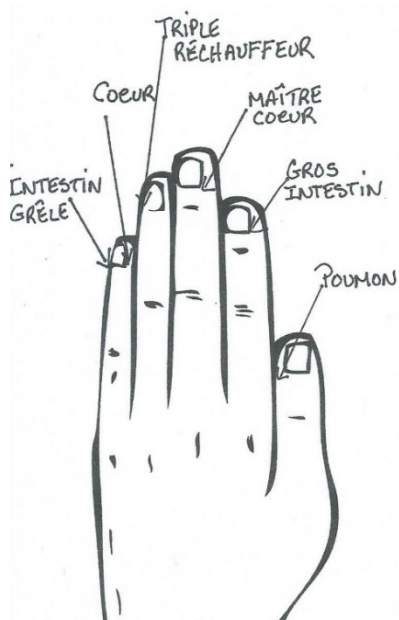
\*Remettre les mains en arrondi, pendant 30 secondes entre chaque changement de doigts.

Terminer en faisant trois rotations des poignets vers l'intérieur, avec les annulaires pointés vers le sol et compléter le cercle pour revenir à la position initiale. Enchaîner avec le final : mouvement de Calmer le Qi, 3 fois.

Frotter les paumes l'une contre l'autre.

Masser le visage, les Reins et tapoter l'arrière des jambes vers le bas pour enlever la fatigue accumulée. Peut être répété de préférence à une heure régulière, quotidiennement.

#### Méridiens de la main



#### Méridiens du pied

