

## **La Marche des Reins**

### Préalable

C'est une marche « XI - XI - HU »

XI = Inspirer HU = Expirer : phonétiquement : « Chi - Chi - Hou »

### Déroulement

Marche naturelle, non saccadé. Départ sur pied gauche.

Inspiration (XI – XI) : pied gauche avance (1° pas), pose talon d'abord, et dans le même temps la main droite monte à hauteur de poitrine (17RM), tandis que la tête se tourne vers la gauche et que le bras gauche part vers l'arrière (à hauteur du 30 VB)

Sur l'expire (HU), le pied droit avance, tandis que le bras droit part vers l'arrière à droite (à hauteur du 30VB) et que le bras gauche remonte à la poitrine

Puis le cycle recommence

Idéalement pendant 20 minutes

## **La Marche des Poumons**

### Préalable

C'est une marche « XI - XI – XI – XI - HU – Pas à vide »

XI = Inspirer HU = Expirer : phonétiquement : « Chi - Chi - Hou »

### Déroulement

Marche naturelle, non saccadé. Départ sur pied droit. Même topo que pour la Marche des Reins

Inspiration : XI – XI à droite – XI -XI à gauche

Sur l'expire (HU), le pied droit avance, tandis que l'index se connecte au pouce (connexion P-GI). Suivi d'un pas à vide.

Puis le cycle recommence pied droit toujours

Idéalement pendant 20 minutes

## **La Marche du Foie et de la Rate**

### Préalable

C'est une marche « XI - XI – XI – XI - HU – HU - HU

XI = Inspirer HU = Expirer : phonétiquement : « Chi - Chi - Hou »

### Déroulement

Marche naturelle, non saccadé. Départ sur pied gauche. Même topo que pour la Marche des Reins

Inspiration : XI – XI à gauche – XI -XI à droite

Sur l'expire 1 pied gauche avance, puis sur expire 2 (HU), le pied droit se pose derrière sur le gros orteil tandis que le pouce vient se placer à la base de l'annulaire.

Puis le cycle recommence pied droit cette fois-ci

Idéalement pendant 20 minutes

## **La Marche du Cœur**

### Préalable

C'est une marche « XI - XI – XI -XI – HU – HU - HU »

### Déroulement

Marche naturelle, non saccadé. Départ sur pied droit.

Inspiration (XI – XI) : pied droit avance

Inspiration Suite (XI – XI) : pied gauche avance

Expiration (HU - HU), pied droit avance

Expiration fin (HU), pour chaque maison, le majeur vient prestement au contact du LAO Gong

Pour les bras et les jambes, même logique que dans la marche des Reins

(La tête tourne du côté de la jambe qui avance, le bras opposé monte au 17RM)

Puis le cycle recommence

Idéalement pendant 20 minutes