

# 1<sup>er</sup> CERCLE

méridien du **Cœur**

11h - 13h

## I. Ouverture du méridien:



**1**

**2**

**3**

**4**

**1** : Croisez les bras devant l'abdomen, en étirant les coudes vers l'avant, les poignets cassés afin d'avoir les doigts vers soi. Concentrez-vous sur l'organe du cœur.

**2** : Montez les bras vers le ciel et décroisez-les au-dessus de la tête, paumes vers le ciel. Concentrez-vous sur le premier point du méridien (C1: Ji Quan)

**3** : Descendez les bras sur les côtés et faites circuler l'énergie le long de ceux-ci en suivant le trajet du méridien.

**4** : Ramenez les mains vers l'avant, paumes vers le ciel. Continuez la circulation sur les avant-bras jusqu'au bout de l'angle interne des auriculaires. Les deux avant-bras doivent être en relation énergétique.

## II. Travail du cercle comme une forme:



**1**

**2**

**3**

**4**