

## STAGE JANVIER 2019

### JUSQU'AU BOUT DES DOIGTS



**CES COMPETENCES INNEES SONT AUGMENTEES PAR LA PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN** car il apprend à être plus présent à ses mains et à affiner ses perceptions.

Il y a beaucoup de points d'acupuncture sur les mains et les doigts dont un point essentiel,

#### **LAOGONG P8**



qui fonctionne énergétiquement comme une pompe. Il reçoit et aspire. Il restitue et renvoie le mouvement de l'énergie. On peut augmenter sa résistance physique et soulager la fatigue en le massant.

Lors de ce stage, j'ai proposé de porter l'attention sur nos mains pendant la forme ainsi que pendant le travail à deux.

En fin de stage on s'est quitté en se serrant la main.