

## **Postura della palla bassa (o del Sollevare la Palla) – Ti bao shi**

Le gambe sono divaricate in posizione naturale alla larghezza delle spalle, le braccia all'altezza dell'ombelico formano un cerchio, le mani sono aperte e rilassate e la parte interna è rivolta piuttosto verso il corpo.

Tutto il corpo rilassato. Testa eretta come se un filo la tendesse verso l'alto, corpo dritto, respirazione naturale, occhi socchiusi o chiusi, angoli della bocca raddrizzati come atteggiati a un piccolo sorriso. Cosce rilassate e anche leggermente affondate come se ci si sedesse su uno sgabello alto.

Tra le mani viene visualizzata una palla. Se le mani vengono allontanate dal corpo il pallone cade, se le mani sono troppo vicine il pallone si deforma.

Ci si deve concentrare nella zona al di sotto dell'ombelico e respirare lentamente.

L'esercizio mette in comunicazione la Yuanqi individuale con la Yuanqi dell'ambiente circostante. Scioglie la stasi di Qi del Fegato, rinforza la digestione.