

MOVIMENTO “BRACCIA A ONDA”

Movimento della sequenza Corpo-Mente del Zhineng Qigong. Le braccia si muovono come un'onda con le braccia, una spalla si solleva mentre l'altra scende. Ripetere 9 volte.

Il movimento ricorda un'onda che passa da un braccio all'altro attraversando la zona dorsale, ricorda il movimento di un serpente e coinvolgere come una frusta il braccio, il gomito, il polso e le dita.

Per la sua azione sui canali-meridiani che passano lungo l'arto superiore ne migliora la funzionalità articolare, fa circolare il *qi* energia nella parte superiore del corpo, previene e tratta le infiammazioni della spalla, agisce positivamente sulle funzioni di polmoni e cuore.

