

## **PAUMES MEDITATIVES DU BA GUA**

**De 1 à 3 minutes maximum par paumes**

### **CIEL ANTERIEUR** {Avant la naissance}

Paumes tournées vers le ciel à hauteur de la poitrine.

Yeux vers le ciel regard tourné vers le ciel mais vision « étroite ».

### **TERRE**

Mains à hauteur du dan tian, paumes tournées vers le sol, doigts vers l'avant. Finir ce travail par un balayage des deux mains qui s'écartent l'une de l'autre et se rapproche (faire 3 fois).

Yeux vers la terre environ trois mètres devant le corps.

### **FEU**

Paumes tournées vers l'extérieur à hauteur de la poitrine, doigts vers le ciel.

Yeux brillants, bien ouverts et regard accrochant.

### **TONNERRE**

Paumes tournées vers la poitrine à hauteur du dan tian moyen, doigts bouts à bouts sans se toucher.

Regard du vide entre les doigts.

### **VENT**

Bras écartés, paumes tournées vers l'avant à hauteur des épaules, doigts vers l'extérieur.

Yeux ouverts au large pour voir les deux mains, regard périphérique.

### **EAU**

Paumes tournées vers le ciel, en creux comme si elles contenaient l'eau à hauteur du dan tian inférieur.

Yeux yin mi-clos ou fermés (vision interne).

### **MONTAGNE**

Paumes tournées face à face avec les mains qui forment le sommet d'une montagne, sans se toucher.

Yeux dans vide entre les deux mains.

### **NUAGES**

Mains ouvertes à hauteur du front avec une spirale amenant le dos des mains à se toucher. Les doigts sont pointés vers le ciel.

Regard vers le troisième oeil.

### **CIEL POSTERIEUR** {Après la naissance}

Bras écartés, paumes tournées vers le ciel.

Regard large du ciel

### **TERRE**

Bras écartés, paumes tournées vers la terre.

Regard large de la terre

### **FERMETURE**

Ramener les pieds joints et les mains superposées sur le dan tian inférieur et méditer sur l'idée que toutes les énergies accumulées dans les paumes nourrissent et bouillonnent dans le dan tian.