

**Les 7 Règles de la pratique du Qi Gong selon Professeur LEUNG KOK YUEN
(Transmis par Jean PELISSIER)**

Règle N° 1 :

Quel que soit le mouvement, lenteur et légèreté dans la pratique

Règle N° 2 :

Esprit calme et détendu. Chasser les idées parasites

Règle N° 3 :

Esprit concentré au DAN TIAN (centre de gravité, vitalité)

Règle N° 4 :

Mouvement en harmonie avec la respiration

Règle N° 5 :

On ne doit pas avoir de sensation d'inconfort (essoufflement, palpitations, fatigue...)

Règle N° 6 :

Ne pas vouloir tout mémoriser d'un coup

Règle N° 7 :

Persévérer, pratiquer régulièrement

Pour la pratique :

- Position largeur d'épaule, 9 monticules
- Yeux mi-clos, langue au palais (salive TUO)
- Se relaxer : le retour du printemps (sauf menstruations et grossesse)