

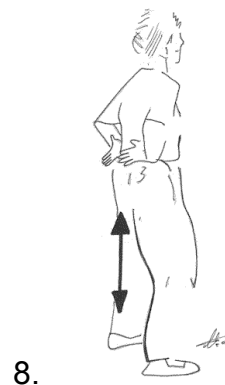
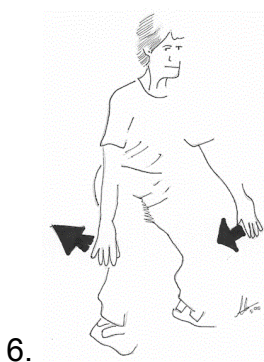
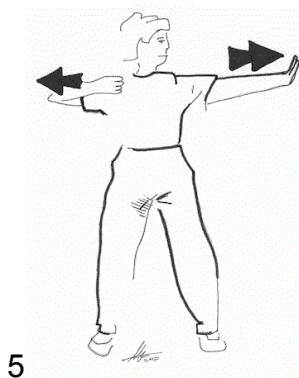
LAS OCHO PIEZAS DE SEDA y otras cosillas (Chi-Kung)

Mercedes Luque Galán.

1. Sujetar el cielo con ambas manos.
2. Separar el cielo de la tierra
3. Levantar una mano o pintar un arco iris.
4. Mirar atrás, mirar a la luna.



5. Tensar el arco apuntando a un águila lejana.
6. Bajar la cabeza y las caderas (flexión de piernas).
7. Apretar puños (puños fuera).
8. Sacudir el cuerpo con salto y masaje de riñones.



Después: Automasaje y sacudida de perro.

- **Palmeo mano derecha ahuecada y contundentemente:** abdomen a la derecha/ pecho izquierdo/hombro izquierdo/ brazo izq por dentro/ antebrazo izq por dentro/ palma de la mano izq./envés de la palma izq./antebrazo izq. por encima/ brazo izq. por encima/hombro izq./cuello por detrás/nuca/cabeza/frente/cara/cuello delante/mitad del pecho y abdomen.
- **Palmeo mano izquierda ahuecada y contundentemente,** igual pero en el otro lado.
- Con ambas manos por fuera de las piernas hacia los tobillos, subimos por dentro, bajamos por delante, subimos por detrás hasta la zona de los riñones.

➤ Repetir la serie 3 ó 4 veces.

➤ Sacudida de perro.