

# **LIAN GONG**

*Le LIAN GONG est une gymnastique thérapeutique destinée à la prévention et au traitement des douleurs*

*Exercices 1 à 6 : cou et épaules*

*Exercices 7 à 12 : dos et région lombaire*

*Exercices 13 à 18 : hanches et jambes*

## 1<sup>ère</sup> série

- 1 -- Mouvements du cou
- 2 - Arquer les mains
- 3 - Elever les mains vers le haut
- 4 - Etirer le torse
- 5 - Déployer les ailes
- 6 - Lever le bras de fer
- 7 - Repousser le ciel et incliner sur le coté
- 8 - Tourner la taille et projeter les mains
- 9 - Tourner la taille avec les mains sur les reins
- 10 - Ouvrir les bras et fléchir le tronc
- 11 - Lancer avec la paume tournée vers le côté
- 12 - Toucher les pieds avec les mains serrés
- 13 - Tourner les genoux 14 - Fléchir la jambe et tourner le genou
- 15 - Fléchir et étirer les jambes
- 16 - Toucher le genou et lever le bras
- 17 - Ramener le genou contre la poitrine
- 18 - Pas martiaux avancer gauche , puis droit répéter droit reculer