



Deuxième méthode



Ouverture

Faire l'ouverture de la première méthode. Puis :

Mains sur les hanches : Doigts en avant → Zhang Men (11° côte)
Pouce en arrière → Jin Men (12° côte)

Première partie

➤ Tête de la grue

Trois fois (H haut AV avant B bas AR arrière)

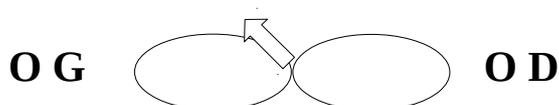
Menton	Cou	Tête	Épaules	Coudes
Rentrer en AR				
H et AR		Bascule AR		
AV	AV		Droites	Tirés AR
B		Lent AVT et B		
H Sternum AR			Tirées AV	Tirés AV

Puis trois fois en sens inverse :

Menton	Cou	Tête	Épaules	Coudes
Rentrer		Bascule AV	Tirées AV(léger)	Tirés AV(léger)
B et AV				Début reculer
		Bascule AR		
Rentrer		Droite		

➤ Tête du dragon

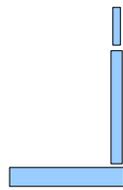
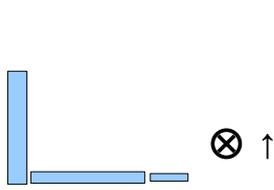
Imaginez- vous dessiner avec des cornes « un huit » sur un plan horizontal au dessus de votre tête.



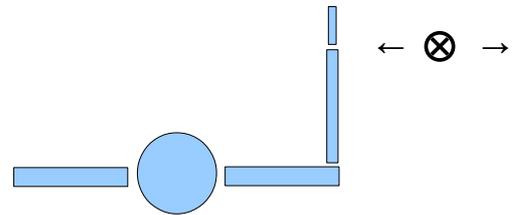
Trois fois le 8

Deuxième partie : Débloquer les épaules et les bras

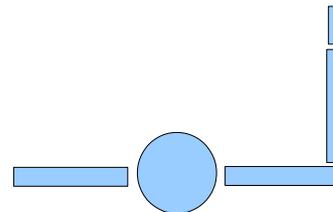
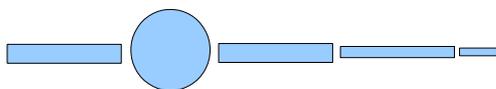
Vue D



Vue AR



3 fois :



Puis étendre à nouveau bras avant-bras et paume à l'horizontale

➤ Rotation des poignets

Tirer doigts :

Faire trois cercles :

AV + B + AR + H

puis trois cercles en sens inverse :

AV + H + AR + B

Conseils :

Commander ces mouvements via les majeurs

Le centre du cercle est le poignet.

Faire des cercles le plus ronds possible

➤ Trois fois petit oiseau se recroquevillant dans le froid

Genou 15° ; sortir coccyx ; rapprocher omoplates ; rentrer le cou dans les épaules ; rentrer le menton ; plier les bras et fléchir les poignets ; garder la position quelques secondes

➤ Mouvement de serpent

Tirer épaule G vers l'intérieur (coude G et poignet G suivent en se pliant légèrement)

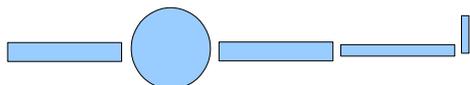
Étendre le bras G en tirant l'épaule D à l'intérieur . . . **Trois fois**

Troisième partie :

- Soulever les paumes
- Séparer les doigts
- Régulariser les méridiens

➤ Mouvement des omoplates

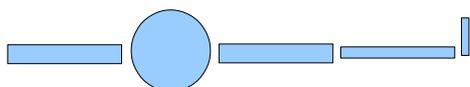
Vue AR



Rentrer les épaules en rapprochant les omoplates, puis relâcher et détendre les muscles du dos

Pousser les poignets vers l'extérieur **trois fois** (imaginer que vos poignet se rapprochent de l'horizon)

➤ Séparer les doigts



Doigts serrés pointés vers le ciel

Faire **trois fois** :
Écarter le pouce et l'auriculaire
Écarter les trois doigts centraux
Pousser les poignets vers l'extérieur
Rapprocher les trois doigts centraux
Rapprocher le pouce et l'auriculaire

Faire **trois fois** :
Laisser tomber les doigts
Accrocher les doigts (serre aigle)
Soulever les doigts vers le centre des paumes
Dérouler les doigts en haut, phalanges par phalanges

Faire **trois fois** : Le mouvement de serpent

Quatrième partie : Fortifier le thorax et les côtes

Descendre les bras lentement

Joindre les mains devant le pubis

Ramener les mains devant la poitrine, doigts dirigés vers le ciel

Croiser les doigts

Monter les mains devant le front

En face de Yin Tang :

- Retourner les mains paumes vers l'avant
- Les doigts sont croisés face à Yin Tang

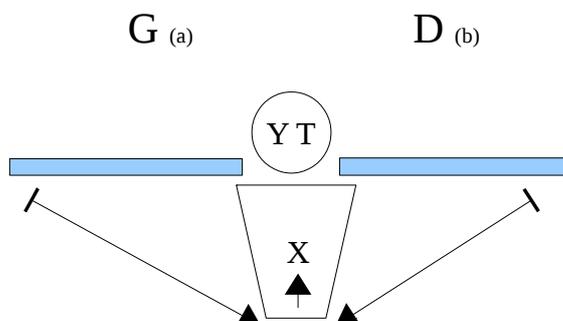
Tourner le thorax vers la gauche :

- Les mains restent face à Yin Tang
- Le buste est légèrement incliné vers la gauche et l'avant
- Le coude gauche est à la hauteur de l'épaule gauche
- Le coude droit est à la hauteur de l'oreille droite

Tourner le thorax vers la droite :

- Les mains restent face à Yin Tang
- Le buste est légèrement incliné vers la droite et l'avant
- Le coude droit est à la hauteur de l'épaule droite
- Le coude gauche est à la hauteur de l'oreille gauche

Tourner ainsi **trois fois à gauche et à droite**, à 90° sans forcer.



Cinquième partie :

Renforcer Du Mai, les reins et les vertèbres

Tendre les bras vers l'avant, doigts toujours croisés
Monter les bras verticalement au dessus de la tête

Décrire trois cercles avec les poignets :

- cercle 1 : se concentrer à l'étirement des vertèbres cervicales
- cercle 2 : étirer les vertèbres dorsales et la cage thoracique
- cercle 3 : étirer les vertèbres lombaires

Séparer les mains, bras parallèles au dessus de la tête, paumes vers l'avant

début mouvement :

À faire trois fois

Se pencher en avant, la tête restant solidaire des bras tendus, bras collés aux oreilles.

Descendre lentement en pliant la colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre, de haut en bas

Poser les paumes à plat sur le sol devant les pieds

À faire trois fois :

- Soulever les paumes de quelques centimètre et les poser de nouveau **trois fois**
- pareil à gauche de vos pieds **trois fois**
- pareil à droite de vos pieds **trois fois**

Laisser revenir les bras ballants devant vous (sans se relever)

Ramasser l'énergie (vos doigt frôlent le sol avec un mouvement circulaire sur les côtés et vers l'arrière)

Ramener l'énergie de la Terre aux tendons d'Achille en y posant les doigts

Tirer les bras pour ramener **trois fois** le front sur les genoux

Lâcher les tendons

Laisser pendre les bras naturellement devant le corps

Se redresser, vertèbre par vertèbre, en levant les bras vers l'avant et au dessus de la tête

Bras à la verticale, paumes vers l'avant,
Balancer le corps en poussant la poitrine vers l'avant et les mains vers l'arrière. (Ne faire qu'une fois cette ondulation.)

fin mouvement :

À faire trois fois

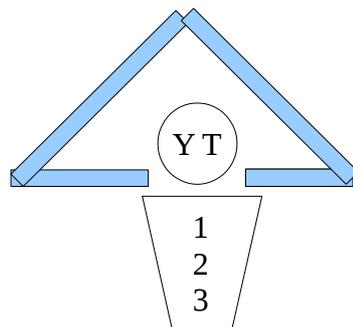
Faire **trois fois** début fin mouvement sans faire le mouvement ondulateur à la troisième remontée

Bras tendu

Positionner les doigts face à face

Descendre les doigts vers Bai Hui, Yin Tang, Tan Zhong et le nombril

Poser les mains sur les hanches



Résumé :

Monter bras ciel

3 rotations

Descendre bras-tête : 3M ; 3G ; 3D ; NRJ ; 3 Tendons ; Monter ; Onduler

Descendre mains hanches

Sixième partie : Mouvement du bassin et du coccyx

Pieds joints

Écarter les orteils, talons serrés

Écarter les talons (pieds écartés d'une largeur d'épaules)

Plier légèrement les genoux :

- Tourner **trois fois** le bassin :
 - dans le sens contraire des aiguilles d'une montre : D AV G AR
Puis
 - dans le sens des aiguilles d'une montre : G AV D AR

- Basculer **trois fois** le bassin :
 - vers l'avant et l'arrière

(en montant le coccyx le plus haut possible vers le haut et l'avant)
(en montant le coccyx le plus haut possible vers le haut et l'arrière)

Septième partie :

● Ouverture des hanches

Mains à la taille

Soulever la pointe du pied gauche et pivoter vers l'extérieur sur le talon

Faire pareil avec le pied droit

Les pieds sont presque alignés sur une ligne droite

Placer les paumes face au ciel

Avancer les mains – (bras et avant-bras sont perpendiculaires)

Monter les avant-bras à la verticale, paumes face au visage

Tourner les paumes successivement vers l'intérieur, l'avant, l'extérieur.

Début du mouvement :

À faire trois fois

Allonger les bras sur les côtés, paumes tournées vers le sol

Faire **trois fois** : Le mouvement de serpent

Descendre les bras en pliant les genoux :

pour descendre le bassin

et pour placer les cuisses à peu près à l'horizontale

Joindre les mains devant vous :

avant-bras horizontaux

doigts pointés vers le ciel

Dans cette position Tourner **trois fois** les poignets joints :

➤ dans le sens inverse des aiguilles d'une montre : D AV G AR

➤ dans le sens des aiguilles d'une montre : G AV D AR

Se relever jambes tendues

Monter les mains jointes à hauteur du front

Séparer les mains et Étendre les bras latéralement

Fin du mouvement :

À faire trois fois

La troisième fois se relever, garder les mains jointes devant la poitrine

En appui sur le talon gauche ramener la pointe du pied gauche à l'intérieur

● Ouverture du sacrum

En appui sur l'avant-pied droit, sortir le talon droit vers l'extérieur
Les deux pointes des pieds sont tournées vers l'intérieur
Les jambes sont écartées et tendues

Début du mouvement :

À faire trois fois

Se pencher en avant
Dos droit, tête dans le prolongement du dos, le menton rentré

Les bras embrassent l'espace vers l'avant :

- Coudes écartés
- Paumes face au front à une distance d'environ dix centimètres
- Les majeurs pointent Yin Tang

Les orteils ramassent la terre
Le coccyx remonte vers le ciel

Rapprocher les genoux :
Les jambes fléchissent,
Le haut du corps s'incline vers l'arrière

Écarter les bras qui se placent en demi cercle, paumes face au ciel

Regarder le ciel, dos cambré, coccyx relevé

Fin du mouvement :

À faire trois fois

Huitième partie : Renforcer les genoux

De la position précédente :

Relever les bras à la verticale, mains face à face au dessus du crane

Descendre les mains

- vers le sommet de la tête
- puis devant le milieu du front
- le milieu de la poitrine

Toucher le nombril et poser les mains sur les hanches

En appui sur les avant-pieds, joindre les talons, puis en appui sur les talons, joindre les pointes, pour prendre la position pieds joints

Fléchir les genoux le plus bas possible

En gardant le contact des talons avec le sol

Incliner le corps vers l'arrière, fesses rentrées :

La colonne vertébrale est dans le prolongement des os de la cuisse, les fémurs

Pousser les coudes vers l'avant, rentrer le menton

Rester quelques secondes dans cette position en s'imaginant que vos genoux touchent vos pieds

Relevez vous en imaginant que vous êtes tiré vers le haut par le Bai hui

Neuvième partie : Travail des jambes

Équilibre sur une jambe :

Mains sur les hanches et Pieds joints :

Porter le poids sur le pied droit et monter le genou gauche à l'équerre.

Faire :

- 3 Talon – pointe avec le pied gauche
- 3 cercles intérieurs avec le bout du pied
- 3 cercles extérieurs avec le bout du pied

Écarter la cuisse gauche vers l'extérieur (à gauche de 45°)

Tendre la jambe gauche devant sans poser le pied au sol (à 45°)

Faire :

- 3 Talon – pointe avec le pied gauche
- 3 cercles intérieurs avec le bout du pied
- 3 cercles extérieurs avec le bout du pied

Ramener la jambe gauche tendue devant le corps sans poser le pied au sol

Poser la pointe du pied gauche au sol et la ramener lentement à côté du pied droit.

Refaire le même exercice avec l'autre jambe

Dixième partie : Harmoniser l'énergie de l'ensemble du corps et capter l'énergie cosmique.

Saisir une boule d'énergie au centre de la terre
La monter au ciel bras tendus

À faire trois fois : (partir à gauche)

Tourner G B les épaules en pliant les genoux dos droit

Tourner D H les épaules en dépliant les genoux dos droit

À faire trois fois : (dans l'autre sens : partir à droite)

Tourner D B les épaules en pliant les genoux dos droit

Tourner G H les épaules en dépliant les genoux dos droit

Faire **trois fois** (H AV B AR) le mouvement de la tête de la grue dans le sens avant

● Mouvement d'Ouverture

Plier les bras

Rapprocher la base des pouces

Ouvrir paumes au ciel

Frôler Bai Hui

Descendre les mains sur le côté du crane jusqu'à frôler le sommet des oreilles de la pointe des doigts

● Mouvement de fermeture

Remonter les mains vers Bai Hui (même mouvement en sens inverse)

À faire trois fois les mouvements d'ouverture et de fermeture.

Terminer bras en demi cercle vers le haut

Descendre les mains doigt face à face

front

poitrine

nombril

intérieur cuisses

jambes

cheville

À partir de là, comme à la première méthode partie 1, effectuer les 3 mouvements de bielle et continuer . . .
jusqu'à la remontée jusqu'au nombril.

Continuer de monter jusqu'au clavicules

À partir de là, comme à la première méthode partie 3, étendre devant à l'horizontale le bras droit . . .
jusqu'à joindre les mains sur Tan Zhong.

<u>Quoi</u> _____	<u>Combien</u>	<u>Où</u> _____	<u>de quel espace</u>
Ouvrir fermer	<u>trois fois</u>	Tan Zhong	entre 2 mamelons
Ouvrir fermer	<u>trois fois</u>	Nez	largeur de tête
Ouvrir fermer	<u>trois fois</u>	Yin Tang	milieux des sourcils
Ouvrir fermer	<u>trois fois</u>	Xin Hui (Fontanelle antérieure)	milieux des sourcils
Ouvrir fermer	<u>trois fois</u>	Bai Hui	largeur de crâne

● Fermeture

Joindre les mains

Tendre les bras à la verticale

À partir de là, comme à la première méthode fermeture, séparer les doigts, . . .
jusqu'à poser les mains sur le nombril (fin fermeture première méthode)

Faire en spirale « neuf cercles » de plus en plus grand autour du nombril
(D B G H)

Tourner d'un quart de tour supplémentaire (de D à B)

Dans l'autre sens (D H G B) :

Faire en spirale « neuf cercles » de plus en plus petit autour du nombril



**Fin de la
Deuxième méthode**

