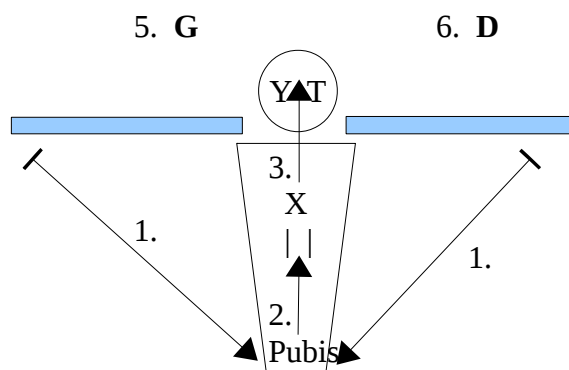


04 : Fortifier le thorax et les côtes



4. paumes AV
à 10 cm de Yin Tang

- **Joindre mains pubis ;**
Monter poitrine ; Croiser doigts ; Monter Yin Tang ; Retourner
- **Tourner thorax à G ; Tourner thorax à D** **3x**

05 : Renforcer Du Mai, les reins et les vertèbres

- **Tendre bras en AV puis en H**
- **3 Étirements des vertèbres de H en B par 3 cercles AR**
- **Paume AV ; Descendre ; 3M ; 3G ; 3D ; NRJ ; Tendons ; 3 Front-genoux ; Monter ; Ondulation (2x)** **3x**
- **Doigts F. à F. Descendre nombril ; Hanches**

06 : Mouvement du bassin et du coccyx

- **Écarter orteils puis Talons ; Plier légèrement genoux**
- **Bassin 3x D AV ... + 3x G AV ... + 3x AV AR**

07 : Ouverture des hanches et Ouverture du sacrum

● Ouverture des hanches

- **Écarter pointe pied G à l'E ; Écarter pointe pied D à l'E**
- **Paumes Ciel ; Paumes Visage (bras – AV bras à 90°)**
- **Paumes I ; AV ; E**
- **À faire 3x :**
 - **allonger bras sur coté Paume Sol**
 - **Mouvement de serpent** **3x**
 - **Descendre cuisses Horizontales**

- **Mains jointes poitrine Ciel – AV. bras horizontaux**
- **Poignets 3x D AV . . . + 3x G AV**
- **Se Relever Mains front puis côtés**
- **Mains jointes poitrine ; Ramener pointe pied G à l'I**

- **Ouverture du sacrum**
- **Écarter talon pied D à l'E (jambes écartées et tendues)**
- **À faire 3x :**
 - **Se pencher en avant : Main 10 cm de Yin Tang**
 Dos droit Tête prolonge dos Menton rentré
 Coudes écartés Majeurs pointent Yin Tang
 Orteils ramassent la Terre Coccyx remonte Ciel
 - **Rapprocher les genoux Les jambes fléchissent,**
 - **Donc le haut du corps s'incline en arrière :**
 Écarter les bras en demi cercle, paumes face au ciel
 Regarder le ciel, dos cambré, coccyx relevé

08 : Renforcer les genoux

- **Relever les bras à la vertical, mains face à face**
- **Méthode 1 Partie 1 à partir de là, puis mains sur hanches**
- **Joindre les deux talons, puis les deux pointes (pieds joints)**
- **Fléchir les genoux le plus bas possible . . .**
 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**

09 : Travail des jambes (en Équilibre sur une jambe)

- **Jambe G** 3x **Talon pointe** + 3x **Cercle I** + 3x **Cercle E**
- **idem à 45° E**
- Ramener la jambe gauche tendue devant le corps
- Poser la pointe du pied gauche au sol et la ramener lentement à coté du pied droit.

Refaire le même exercice avec l'autre jambe

10 : 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

- **Épaule en pliant genoux** 3x **G B . . .** + 3x **D B . . .**
- **Tête de la grue** 3x **en AV**
- **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.

- Ouvrir fermer **trois fois**
 - Tan Zhong entre 2 mamelons
 - Nez largeur de tête
 - Yin Tang milieux des sourcils
 - Xin Hui milieux des sourcils (XH Fontanelle antérieure)
 - 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

