

Grand enchaînement de dynamisation

Mouvement 1 : Ouverture

Montée et descente alternative.
Etirement des méridiens des bras
et notamment, maître du cœur.
Etire et prépare la colonne, active
l'énergie dans les trois foyers.



Mouvement 2 :

Rotations du buste vers le ciel

Favorise la circulation de
l'énergie dans les flancs et le
bassin, active le yang.



Mouvement 3 : Casser une noix

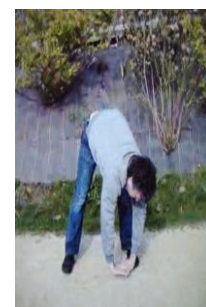
En serrant et desserrant les
omoplates, on active l'énergie
dorsale du cœur, muscle les
dorsales, libère les émotions
stagnantes.



Mouvement 4 :

Rotation du buste vers la terre

Etire les méridiens vésicule
biliaire, et vessie. Détend les
lombes, amène de l'énergie dans
les hanches et le bassin. Amène
de l'énergie yin.



Mouvement 5 :

Tenir des assiettes

Active le qi dans les
épaules, les coudes et les
poignets. Etire tous les
méridiens des bras.
Réchauffe les doigts.

On commence chaque bras
l'un après l'autre, puis les
deux bras ensemble.



**Mouvement 6 : Capter l'énergie et
l'amener au cœur**

Mouvement de transition.



**Mouvement 7 :
Etirer la tête et les bras**

Harmonise l'énergie des
poumons et gros intestin.



**Mouvement 8 :
Unir le ciel et la terre**

Harmonise l'estomac,
l'élément terre, équilibre le yin
et le yang.



**Mouvement 9 et 9 bis :
Etirer les côtés**

Etire le dos, les côtes, les méridiens
du foie et de la vésicule biliaire.



**Mouvement 10 :
Harmoniser les deux dan tian**

Fait circuler l'énergie entre dan tian supérieur et inférieur, harmonise l'estomac, fait circuler l'énergie dans les 6 méridiens des bras.



**Mouvement 11 :
Déployer les ailes**

Amplifie l'énergie du dan tian inférieur, harmonise l'énergie dans les méridiens des bras. Calme l'esprit.



**Mouvement 11 bis :
faire la vague**

Harmonise l'énergie du côté gauche et droit, active le qi des bras, apaise le mental.



**Mouvement 12 : Jouer avec une
boule de Qi au niveau du cœur**

Harmonise l'énergie du foyer médian, apaise le cœur et l'esprit. Amène l'énergie dans les mains.



**Mouvement 13 : Jouer avec une
boule de Qi vers le ciel**

Ouvre le cœur aux énergies du ciel, harmonise l'énergie du côté gauche et droit, énergise les épaules, calme le cœur et l'esprit.



**Mouvement 14 : Jouer avec une
boule de Qi vers la terre**

Ouvre le cœur aux énergies de la terre, harmonise côté gauche et droit, soulage les lombes.
On pourra alterner les mouvements ciels, terre et horizontaux.



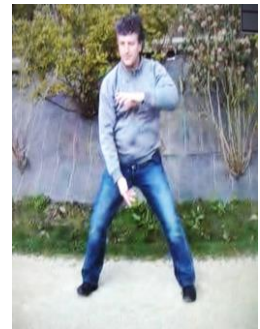
**Mouvement 15 :
Faire tourner l'énergie du
dan tian inférieur**

Accumule et active l'énergie du dan tian inférieur.
Alterner les sens de rotation.



**Mouvement 16 : Tourner le
tao dans le dan tian inférieur**

Renforce les énergies yin et yang dans le dan tian inférieur.
Accumule l'énergie dans les mains.



**Mouvement 17 :
Harmoniser le dan tian inférieur**

Scelle les énergies de la terre.



**Mouvement 18 :
Harmoniser le dan tian médian**

Scelle les énergies de l'homme dans le cœur.



**Mouvement 19 :
Harmoniser le dan tian supérieur**

Scelle les énergies du ciel et centre le mental. Disperse les pensées parasites.



**Mouvement 20 :
Harmoniser le dan tian céleste**

Scelle les énergie céleste au point Bai Hui.



Retour et Wu Ji

