

Mouvements de base :

Tous ces mouvements sont pratiqués avec le déroulement des fémurs qui permettent d'utiliser les pieds, placer le sacrum, le sternum, l'occiput.

La vague

La mer

Roue des genoux

Monter sur la pointe des pieds dans le yang avec la poussée des orteils vers le centre de la terre, les mains sur la planche imaginaire, dans le yin se laissé tirer par le crâne, plus précisément l'occiput vers le milieu du ciel jusqu'à être sur la pointe des pieds.

— — —

Étirement dans les 6 directions :

loi des oppositions

Vertical

Yin enrouler les membres supérieurs doigts vers le sternum, dans le yang pousser le bout des doigts vers le ciel les paumes l'une vers l'autre, les pieds enracinés, puis dans cette même posture, dans le yin se laisser tirer par le bout des doigts vers le milieu du ciel. Yang lâcher prise et recommencer 5 fois, à appliquer sur toutes les directions.

Yin préparation et glisser les paumes vers le long des cuisses en poussant le sommet du crâne dans le ciel en opposition les pieds et le bout des doigt vers le centre de la terre.

Ensuite vers l'avant, puis vers l'arrière.

Latéral, sur le côté en gardant les mains dans le champs visuel, sans tourner la tête, ni les yeux.

— — — —

L'ours secoue ses poils, membres inférieurs, ajouter bassin, taille, thorax, cou, tête, épaules, bras, coude, avant bras, mains.

Tambourin tibétain.

Grand enroulement,  
Grand déroulement.

Caresser le ciel, ou cueillir le fruit.

4è trésor, les spirales du corps.

Respirations : tsi-tsi, cake-cake, hop-hop.

Le hérisson

Compressé le ballon

Placer dans l'expire, l'intention de résistance dans la compression du ressort et dans l'inspire la détente du ressort induit le gonflement du corps par l'air qui est aspiré.

La grenouille

Le ballon de baudruche se dégonfle

Considérer sa peau comme celle du ballon remplie d'air, à l'expire se dégonfler comme-ci la peau se posait par terre et dans l'inspire sentir son corps se gonfler au maximum.

1er mouvement de gym taoïste, chaise à bascule

Ne pas renverser la tasse.

Le serpent secoue la colonne.

Lancer la boule.

La vague avec un bras image de peindre un mur.

La grue blanche déploie ses ailes avec dans la même pratique retirer le chapeau.

Patte du tigre.

Caresser le Dao.

Presser vers le sol

Marche :

De l'ours

Du tigre

Du chat