

## DAO-LU 1 : LA TERRE

Le dao-lu (=la forme) est une suite de postures de l'arbre en mouvement, souples, amples, précises. En effet la précision est indispensable pour permettre l'application des principes internes. La forme est une chorégraphie éducative, qui demande une pratique inlassable jusqu'à intégration du niveau étudié.

**La connaissance parfaite des principes, des lois ,rend libre.**

Dans ce film, **la terre**, nous découvrons le carré par le pas du chat ; l'enracinement, qui doit être mobile, nous ne sommes ni une pyramide, ni un arbre, même si ce symbole, utilisé à bon escient, est la posture de base de toutes les pratiques du Qi gong (origine du taiji quan). Nous installons la croix, symbole de l'homme, respect de la verticale et des horizontales. Puis, par la loi des cercles travaillée dans les membres supérieurs nous relient le ciel à la terre.

Rq : Se référer au travail de base préparatoire : Les sept éducatifs (DVD 1).

Tous les mouvements filmés sont montrés un par un dans des angles différents afin de permettre une meilleure compréhension. L'utilisation d'objets et de noms imagés expliquent le déroulement de la figure. Dans certaines séquences toutes les figures sont regroupées, je suis de dos, je vous invite à me suivre, à copier l'enchaînement.

Le but ne se situe pas dans le terme du chemin mais dans le chemin lui-même. Le chemin EST le but.