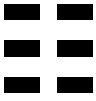
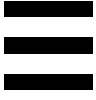






Les 8 paumes du Ba Gua

 <p>KUN « <i>K'HOUNE</i> »</p> <p>YIN QIAO MAI</p> <p>Le Yin pur</p> <p>Disponibilité, adaptabilité, accueil et don de soi.</p> <p>Ce qui est lourd, basique, nourrissant, ce qui est multiple, élan réceptif.</p>	<h2>1. La Terre</h2> <p><u>Position de départ</u> : Pieds joints, genoux déverrouillés. Ouvrir pied gauche largeur d'épaule, bras le long du corps, genoux déverrouillés, langue au palais, regard à l'horizon.</p> <p><u>Mise en place de la posture</u> : Monter les mains, position Yang jusqu'à hauteur de DAI MAI, les ramener tranchant au niveau du Dai Mai. Englober l'espace derrière les lombes, puis ramener les paumes devant et face au sol, mains plus ouvertes que les coudes (qui sont près du corps), doigts écartés et étirés, Gueule du Tigre ouverte, paumes arrondies (comme posées sur balle de tennis) Les jambes sont un peu fléchies.</p> <p><u>Respiration</u> : inversée, ou abdominale pour débutants.</p> <p><u>Concentrations</u> : bout des doigts et Lao Gong / Yong Quan reliés au Dan Tian. S'imprégner de l'énergie de la Terre.</p>
 <p>QIAN « <i>TCHIANE</i> »</p> <p>CHONG MAI</p> <p>Le Yang pur</p> <p>Créativité, force et initiative</p> <p>Ce qui monte, qui est unique, élan créatif</p>	<h2>2. Le Ciel</h2> <p><u>Position de départ</u> : à partir de la posture précédente.</p> <p><u>Mise en place de la posture</u> : soit tourner les paumes vers le ciel, soit ramener les mains vers l'arrière e ouvrir DAI MAI de l'arrière vers l'avant, et les monter paumes au ciel, avec mains plus ouvertes que les coudes comme dans la posture Terre.</p> <p><u>Respiration</u> : inversée.</p> <p><u>Concentrations</u> : bout des doigts et Lao Gong / Yong Quan reliés au Dan Tian. S'imprégner de l'énergie du Ciel.</p>



Les 8 paumes du Ba Gua

 <p>LI « LI »</p> <p>REN MAI</p> <p>Le Yang renferme le Yin</p> <p>Clarté, lucidité, éclat, vivacité</p> <p>L'élan Yang est tempéré par le coté raisonnable de la Terre.</p>	<h3>3. Le Feu</h3> <p><u>Position de départ</u> : à partir de la posture précédente.</p> <p><u>Mise en place de la posture</u> : ramener les mains vers la poitrine, puis tourner les paumes vers l'avant en poussant les mains devant soi, petits doigts plus en avant que les autres. Comme si un Feu devant soi, ou si les doigts étaient des flammes.</p> <p><u>Respiration</u> : inversée.</p> <p><u>Concentrations</u> : s'imprégner de l'énergie spécifique du Feu.</p>
 <p>KAN « K'HANE »</p> <p>YANG QIAO MAI</p> <p>Le Yin renferme le Yang</p> <p>Insondable, endurance, peur.</p> <p>Acceptation - peur tempérée par fermeté du Yang</p>	<h3>4. L'Eau</h3> <p><u>Position de départ</u> : à partir de la posture précédente.</p> <p><u>Mise en place de la posture</u> : les mains se rapprochent de la poitrine, puis les doigts pointent, les mains descendant ensuite vers la Terre pour trouver l'Eau.</p> <p><u>Respiration</u> : inversée.</p> <p><u>Concentrations</u> : s'imprégner de l'énergie spécifique de l'Eau.</p>

Les 8 paumes du Ba Gua

 <p>GEN « <i>KENE</i> »</p> <p>YIN WEI MAI</p> <p>La première diminution du Yin</p> <p>Rigueur, cohésion, calme, solidité</p> <p>Le Yang empêche l'élan réceptif de virer au laxisme.</p>	<h2 style="text-align: center;">5. La Montagne</h2> <p><u>Position de départ</u> : à partir de la posture précédente.</p> <p><u>Mise en place de la posture</u> : les mains s'écartent sur les côtés puis montent et se rapproche à hauteur du menton pour former comme les deux pentes de la montagne. Jambes fléchies, pour bon ancrage</p> <p><u>Respiration</u> : inversée.</p> <p><u>Concentrations</u> : s'imprégner de la notion d'ancrage et de solidité de la montagne.</p>
 <p>DUI « <i>TOUI</i> »</p> <p>DU MAI</p> <p>La première diminution du Yang</p> <p>Communication, joie, légèreté</p> <p>Elan créatif qui n'est pas poussé à l'extrême</p>	<h2 style="text-align: center;">6. Le Lac – Les Nuages</h2> <p><u>Position de départ</u> : à partir de la posture précédente.</p> <p><u>Mise en place de la posture</u> : les mains s'écartent sur les côtés et décrivent un arc de cercle en descendant vers l'avant pour se retrouver paumes Yang au niveau du DAN TIAN.</p> <p>Tout en fléchissant bien et en sortant les talons vers l'extérieur (jambes en V), les mains remontent vers le visage Lao Gong externes face à face, doigts pointés vers le Ciel, coudes rapprochés de façon à ce que les avant-bras forment un V.</p> <p><u>Respiration</u> : inversée.</p> <p><u>Concentrations</u> : s'imprégner de l'énergie spécifique de la brume, la légèreté.</p>

Les 8 paumes du Ba Gua

 <p>ZHEN « <i>DJENE</i> »</p> <p>YANG WEI MAI</p> <p>La diminution excessive du Yang</p> <p>Impulsion, mise en route, secousse. Orages de printemps, éveil.</p>	<h2>7. Le Tonnerre – La Foudre</h2> <p><u>Position de départ</u> : à partir de la posture précédente.</p> <p><u>Mise en place de la posture</u> : remettre les pieds parallèles en remontant peu pour avoir les genoux déverrouillés. Arrondir les bras en écartant les coudes vers l'extérieur, puis amener les mains à hauteur du front, paumes face à YIN TANG, bouts de doigts proches, comme pour se connecter.</p> <p><u>Respiration</u> : inversée.</p> <p><u>Concentrations</u> : s'imprégner de l'énergie spécifique de la foudre, sur base de la connexion des doigts entre eux et avec YIN TANG.</p>
 <p>XUN « <i>HSUENE</i> »</p> <p>DAI MAI</p> <p>La diminution excessive du Yin</p> <p>Intériorisation, pénétration, acceptation de la situation. Racine qui contourne la Pierre</p>	<h2>8. Le Vent</h2> <p><u>Position de départ</u> : à partir de la posture précédente.</p> <p><u>Mise en place de la posture</u> : soit les mains descendent au niveau de la poitrine, puis les bras s'allongent paumes face à face dans être tendus, soit les bras s'arrondissent sur le coté pour revenir au niveau de la poitrine, puis les bras s'allongent. Au final, les paumes sont face à face, bras pas complètement tendus et à hauteur de la poitrine, doigts écartés, comme pour laisser filer le Vent.</p> <p><u>Respiration</u> : naturelle.</p> <p><u>Concentrations</u> : on laisse couler à travers soi l'énergie spécifique du Vent.</p>