






	<p><b>1. Soutenir le ciel avec les mains régularises les 3 foyers</b></p> <p><u>Position de départ</u> : pieds écartés largeur d'épaule, bras le long du corps, Genoux déverrouillés, langue au palais, regard à l'horizon.</p> <p><u>Mouvement</u> : monter les bras sur le côté, paume YIN, puis, à partir de la position horizontale des bras, monter sur la pointe des pieds, tout en poursuivant la montée des bras au-dessus de la tête, paumes YANG, regard au ciel. Revenir ensuite à la position initiale, en descendant les bras sur le côté, et en posant progressivement les talons au sol.</p> <p><u>Respiration</u> : inspir à la montée, expir à la descente.</p> <p><u>Concentrations</u> : balayer mentalement les 3 dan tian inférieur, moyen et supérieur au fur et à mesure de la montée des bras, et inversement au fur et à mesure de la descente des bras. Se concentrer aussi sur les Lao Gong en descendant.</p> <p><u>Effets principaux</u> : mobilise de la colonne dorsale et des épaules, libère les poumons, réparti harmonieusement le Qi dans tout le corps.</p>
	<p><b>2. Viser un aigle très loin renforce la taille et les Reins</b></p> <p><u>Position de départ</u> : position du cavalier, pieds ouverts, bras croisés devant la poitrine, le bras gauche étant au plus près du corps.</p> <p><u>Mouvement</u> : Le bras gauche se déploie à gauche dans un léger mouvement circulaire pour arriver à peine tendu (coude déverrouillé), index et majeur accolés et tendus (épée magique), pouce sur annulaire, le regard fixe l'épée magique et au-delà un aigle au loin. Dans le même temps, le bras droit « tire » la corde tenue par pouce majeur réunis, coude horizontal. Puis on « lâche » la corde, et retour au centre bras croisés, mais cette fois-ci c'est le bras droit qui est au plus près du corps. Exécuter le mouvement de l'autre côté.</p> <p><u>Respiration</u> : expir pendant le déploiement des bras, inspir quand retour au centre bras croisés.</p> <p><u>Concentrations</u> : sur MING MEN à l'inspiration, sur le YONG QUAN à l'expiration (surtout si HTA, évacuation du « Qi excessif »).</p> <p><u>Effets principaux</u> : Stimule le Qi des Reins, et le méridien DAI MAI (méridien ceinture). Action sur Lombalgies, fatigue, constipation.</p>

	<h3>3. Séparer les mains régularise la Rate et l'Estomac</h3> <p><u>Position de départ</u> : pieds écartés largeur d'épaule, bras le long du corps, Genoux déverrouillés</p> <p><u>Mouvement</u> : Les paumes sont face à face au niveau de l'estomac, la gauche dessous. La main gauche monte en croisant dans un mouvement de rotation puis de séparation la main droite qui descend. La main gauche se retrouve paume YANG au-dessus de la tête, tandis que la main droite se retrouve paume YIN sur le côté de la jambe. Le regard reste à l'horizontale.</p> <p><u>Respiration</u> : expir à la séparation et montée des mains, inspir lors du rapprochement des mains.</p> <p><u>Concentrations</u> : La main haute soutient le ciel, la main basse tient un animal en respect. Ressenti du Qi au LAO GONG, sensation du Qi qui colle aux doigts et que l'on étire, lors de la séparation des mains. Visualisation sur le Qi de la Rate qui monte, le Qi de l'Estomac qui descend.</p> <p><u>Effets principaux</u> : Meilleure digestion et transit, lutte contre les ptoses, les hémorroïdes, les hémorragies.</p>
	<h3>4. Dodeliner de la tête et balancer le fondement chasse le feu du Cœur</h3> <p><u>Position de départ</u> : position du cavalier, pieds ouverts, les mains au niveau des plis de l'aîne. Sur une expiration le tronc fléchi au centre à l'horizontale, genoux fléchis.</p> <p><u>Mouvement</u> : décrire un arc de cercle sur la gauche, tandis que la jambe droite se tend, le menton se rapproche de la poitrine, la nuque et le tronc sont alignés, et le regard se pose vers le pied gauche. Tenir cette position quelques secondes, puis revenir au centre. Même mouvement à droite.</p> <p><u>Respiration</u> : inspir lors de la rotation sur le côté, expir lors du retour au centre.</p> <p><u>Concentrations</u> : Le Poumon coté jambe fléchie aspire le Feu du Cœur. Lors du retour au centre, le Feu du Cœur est expulsé.</p> <p><u>Effets principaux</u> : traite l'agitation, l'irritabilité, l'angoisse, les bouffées de chaleur.</p>

	<p><b>5. Regarder en arrière éloigne les 5 faiblesses et les 7 blessures</b></p> <p><u>Position de départ</u> : pieds joints ou peu écartés. On prend une première inspiration.</p> <p><u>Mouvement</u> : le corps va se tourner vers la gauche, en prenant soin de tourner d'abord le cou, puis de reculer l'épaule, ensuite de le tronc, et un peu les lombaires. Le regard accompagne cette rotation et se poursuit au-delà de la légère rotation des lombaires. Retour à la position initiale en ramenant d'abord lombaires, tronc, puis cervicales. Même mouvement à droite.</p> <p><u>Respiration</u> : expir lors de la rotation, inspir lors du retour au centre.</p> <p><u>Concentrations</u> : au DAN TIAN à l'inspir, au périnée (HUI YIN) et à la plante des pieds (YONG QUAN) lors de l'expir. On laisse sortir les 5 faiblesses et les 7 blessures : on conduit le Qi usé à la Terre, et aussi à l'infini, regard au loin.</p> <p><u>Effets principaux</u> : sur les organes affectés par les facteurs pathogènes externes (vent, chaleur, erreurs diététiques, etc.= les 5 faiblesses) et les facteurs pathogène internes (émotions : colère, tristesse, etc. = les 7 blessures).</p>
	<p><b>6. Les 2 mains rejoignant les pieds renforcent la taille et les Reins.</b></p> <p><u>Position de départ</u> : pieds écartés largeur d'épaule, bras le long du corps, Genoux déverrouillés.</p> <p><u>Mouvement</u> : les bras montent sur les côtés jusqu'au dessus de la tête, paumes face à face. Ensuite paumes vers l'avant, les bras s'abaissent en même temps que le tronc pivote vers le bas dos droit, genoux fléchis, jusqu'à ce que les mains touchent les pieds, les doigts venant se positionner sous les orteils. On tend alors les genoux et on redresse la colonne dos à plat, horizontal, en tirant sur le sommet de la tête de façon à ce que les cervicales et les dorsales soient alignées. On relâche ensuite en fléchissant les genoux, paumes vers le sol, et on redresse progressivement la colonne (lombaires, dorsales et cervicales), pour revenir à la position de départ.</p> <p><u>Respiration</u> : inspir à la montée des bras, expir à la descente vers les pieds, inspir à la mise en tension de la colonne dos plat, expir au redressement de la colonne.</p> <p><u>Concentrations</u> : Ming Men à la montée, puis périnée et coccyx à la descente. Conduite du Qi (JING) du Coccyx au sommet de la tête (nourrit le cerveau), puis concentration sur Lao gong à la remontée.</p> <p><u>Effets principaux</u> : étirement zone lombaire (prévention des lumbagos), régularisation du système nerveux, amélioration de la vigilance.</p>

	<p style="text-align: center;"><b>7. Poings serrés et regard flamboyant augmentent la force musculaire</b></p> <p><u>Position de départ</u> : position du cavalier, genoux fléchis,</p> <p><u>Mouvement</u> : poings serrés, croiser les bras au niveau de la poitrine, bras gauche au plus près du corps. Déployer le bras gauche vers la gauche sans le tendre complètement, en accompagnant d'un regard flamboyant, tandis que le bras droit revient poing au niveau et contre la taille, coude en arrière, le tout en contractant fortement les bras et les poings. Puis relâcher les bras, regard au centre. Même mouvement à droite, cette fois-ci bras droit au plus près du corps au départ.</p> <p><u>Respiration</u> : inspirer au croisement des bras, expirer au déploiement des bras.</p> <p><u>Concentrations</u> : sur la contraction musculaire, le regard flamboyant, l'arrivée du Qi à la surface de la peau et dans les muscles.</p> <p><u>Effets principaux</u> : régularisation du Qi du Foie (stress), sur les yeux, renforcement musculaire.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>8. Se soulever sur la pointe des pieds régularise les 6 grands méridiens.</b></p> <p><u>Position de départ</u> : pieds serrés ou peu écartés, genoux déverrouillés.</p> <p><u>Mouvement</u> : monter lentement sur la pointe des pieds, en « poussant le ciel » avec le sommet de la tête, menton légèrement rentré, et tenir en haut quelques secondes. Puis redescendre aussi lentement en posant progressivement les talons à la Terre.</p> <p><u>Respiration</u> : inspirer à la montée, expirer à la descente.</p> <p><u>Concentrations</u> : sentir l'étirement de la colonne et le Qi qui monte à l'intérieur lors de la montée.</p> <p><u>Effets principaux</u> : étirement des 6 grands méridiens, d'où équilibrage de tout l'organisme.</p>