

# Les 20 mouvements fondamentaux

(D'après KE WEN)

## Les 5 mouvements généraux

- 1 Le ciel et la terre communiquent
- 2 Tirer l'énergie en ouvrant et fermant
- 3 Le feu et l'eau s'harmonisent
- 4 Yin et Yang communiquent
- 5 Pousser la montagne HUA

## Les 5 mouvements du ciel

- 6 Respirer dans les 6 directions
- 7 Le phénix rouge étire ses ailes en avant et en arrière.
- 8 La mélodie de la montagne TAI
- 9 Pousser les stèles à gauche et à droite
- 10 La lumière du coeur rayonne de l'intérieur

## Les 5 mouvements de la partie de l'homme

- 11 La colonne céleste ondule
- 12 L'unité de l'énergie s'exprime dans tout le corps
- 13 Contempler la mer en tournant la tête
- 14 L'eau avance en suivant la vague
- 15 Chercher la lune dans la mer

## Les 5 mouvements de la terre

- 16 Déplacement du vide au plein
- 17 Dessiner le soleil et la lune
- 18 Capter l'énergie en position de cavalier
- 19 La tortue respire profondément
- 20 La grue se pose sur le rocher