

## YI JIN JING : SERIE 3

### Déroulement

#### Préparation

Pieds écartés largeur épaule, on prend le Qi de la Terre, on l'amène au DAN TIAN, puis on prend la position de méditation.

#### Etape initiale

Tout en écartant les jambes tendues plus large que les épaules, on met les paumes jointes en cœur au départ, on les réunit en prière en même temps qu'on dirige les mains vers le bas en fléchissant le tronc, puis on remonte au-dessus de la tête. Puis on redescend doigts croisés au-dessus de la tête. On continue la descente des bras doigts croisés en fléchissant plus bas sur la position du cavalier, on arrive bras tendus paumes toujours doigts croisés vers le bas, dos droit.

#### Enchaînement

En gardant la position basse, et paumes doigts croisés :

- On remonte paumes vers le haut à hauteur de poitrine, et on allonge les bras tendus paumes vers l'avant.
- On sépare les mains en écartant les bras sur le côté, à l'horizontale, poignets cassés quels instants.
- On tire et tend les bras vers l'arrière pour joindre à nouveau les paumes doigts croisés, orientées vers l'arrière.
- On sépare à nouveau les mains puis on monte paumes au ciel poignets cassés doigts vers l'extérieur, bras écartés de chaque côté du corps, la tête légèrement en arrière, le regard suit.
- Puis on descend les bras par le centre paumes vers le bas, poignets cassés vers l'intérieur cette fois, avant de remonter à nouveau par l'avant en gardant la position des poignets cassés jusqu'à paumes au ciel, la tête légèrement en arrière, le regard suit.
- On ramène les bras vers le bas par les côtés, puis en tendant les jambes on remonte dans un mouvement de ramassage pour ramener les paumes face à face au niveau du cœur, quelques instants, puis on ramène main en prière pieds joints.

#### Fermeture

On fait « **le visage contemple le ciel** » : triangle formé par pouce et index, majeur sur YIN TANG, regard au travers du triangle vers le haut, appui sur pointe des pieds (inspirer).

Retour à la position de méditation.

Inspirer en montant mains yang au dan tian moyen, expirer au DAN TIAN inférieur paumes yin.

Ecarter pieds largeur d'épaule, bras le long du corps.