

YI JIN JING : SERIE 4

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 mains en prière au niveau du cœur. Puis toujours jambes tendues, on tend les bras mains en prière au-dessus de la tête.

Enchaînement

On redescend mains en prière au niveau du cœur et position basse :

Etape 1

- Puis de là, on pivote les mains en prières de 90 ° vers l'avant puis de 45 ° vers le bas et on tend les bras dans cette direction diagonale, regard vers le sol.
- Puis on remonte bras tendus à l'horizontale vers l'avant.

Etape 2

- De là on fait un mouvement latéral d'aller-retour les bras tendus : on écarte les bras en poussant mes paumes vers l'extérieur jusqu'à 180 ° d'angle entre les deux bras, puis on ramène paumes vers l'intérieur jusqu'au centre. A 3 reprises

Etape 3

- On fait ensuite (4° fois donc) la première partie de cet aller-retour, mais au retour on descend les bras vers le sol comme pour ramasser le Qi (le regard suit) et on remonte jambes tendues paumes YANG (doigt face à face) jusqu'à hauteur des clavicules
- De là on pivote le buste vers la gauche, puis on fléchit position du cavalier tout en tendant les bras de chaque côté du genou, paumes YIN poignet cassés doigts dirigés vers le genou.
- On redresse paumes YANG et on reproduit ensuite le même enchaînement sur la droite.
- On redresse à nouveau paumes YANG et cette fois-ci on redescend paumes YIN par le centre, poignets cassés, doigts face à face.

On termine jambes tendues en remontant les bras au niveau du cœur, paumes face à face.

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.