



Porter le ciel dans ses mains

I- Inspirer en montant les mains à mi-corps, assis dans son bassin ; expirer, les mains croisées, paumes vers le haut, aspirées par le ciel ; soulever légèrement les talons ; apnée.

L'activation du triple réchauffeur libère l'énergie entre les 3 foyers.

Il existe 2 types de respiration

- Douce pour calmer : inspire - expire - blocage
- Pour fortifier : inspire - blocage - expire.

II 肘肘似弓開右左

Tirer à l'arc

II- Kibadachi ; Les 2 mains devant la poitrine, étirer la gauche vers la gauche, en regardant le pouce (= énergie du poumon) et l'index (= énergie du gros intestin), plier le coude droit, étiré vers la droite : expirer ; apnée. Les mains reviennent au centre : inspiration.



Soulever la montagne d'un bras

III- Inspirer en montant les mains au milieu du corps ; en expirant, la droite monte vers le ciel tandis que la gauche descend vers la terre ; apnée.

On stimule les méridiens de la rate, du foie et de l'estomac.

Regarder derrière renforce le corps

IV- Légèrement assis dans le bassin sans rotation des genoux ; le regard va lentement vers l'arrière, la conscience descend verticalement le long des vertèbres, expiration, apnée, et remonte à l'inverse.

Effet sur le foie (colère, émotions rentrées) par la compression du méridien de ceinture.

Fortification progressive de la colonne vertébrale.



V
 夫心去及視頭轉



Tourner la tête et la queue apaise le coeur

V- Kibadachi, les mains posées sur les genoux, buste vertical. En déplaçant le bassin, on relâche le buste vers le genou jusqu'à y poser la poitrine ; expiration, apnée. On inspire en remontant par le centre. Chasser les émotions.

Secouer le corps élimine les 100 maladies

VI- Se secouer verticalement, sur la pointe des pieds, en massant les reins, s'étirer vers le haut. Une chute sur les talons, si le sol le permet, tous les cinq ou six sautilllements. Libération des tensions internes.



VII
 力氣如日壯春暖



Serrer les poings augmente la force

VII- Kibadachi, les poings tirés vers l'avant ; expiration, apnée, rotation vers la terre (= yin). Retour au centre, paume vers le ciel (= yang), inspiration.

Saisir les pieds renforce les reins

VIII- Saisir la plante des pieds (point yong quan, 1 du rein), tendre les jambes et relever la tête, dos plat, expiration, apnée.

VIII
 腰背用足擊子兩

