

KaiMenShi : Ouvrir les portes de la pratique
(Tableau récapitulatif)

1ère Porte

Ouverture de la forme

Wuji
Petite Marche Immobile

Travail de la sphère dans les 6 directions

Se Saisir d'Une Sphère / Enlacer l'Arbre
Calmer le Cœur et Pacifier l'Esprit
Éveil des Sensations et Concentration du Souffle
Mobilisation de l'Énergie et Stabilisation de la Posture

Accroître l'énergie pour l'utiliser

Petite, Moyenne, Grande Mobilisations / en Deçà / Au-delà
Accueil / Conduite / Contrôle du souffle / réunir et séparer/Utilisation : Amener l'Énergie sur les Mains

Automassages

Tonification Qi Hai
Dispersion Zhong Ting / soleil et lune
Répartition sur les Reins , vider et remplir
Mobiliser l'Énergie Yang sur les Membres Inférieurs
Stabiliser l'Énergie Yin sur les Membres Supérieurs
Ouverture du Centre Supérieur (Haut, large, Profond)

Harmoniser l'Homme entre Ciel et Terre terre

homme ciel
wuji / 12 Portes et 13 Postures
Mobilisation de la Croissance du Yang
Mobilisation de la Croissance du Yin
Petit Salut

2eme Porte travail médian

Mobilisation du bassin

Balancer les hanches d'un côté sur l'autre extension dans la rotation
Bascule antéropostérieure du bassin
Rotation du bassin sens dextrogyre /sénestogyre

Mobilisation des genoux

Ployer les jambes, massage des genoux
Tendre les jambes, massage du creux poplité
Rotation des genoux, sens dextrogyre
Rotation des genoux, sens sénestogyre

Mobilisation des orteils et des talons

Étendre et ployer avec mobilisations



3ème porte

Croiser vers l'avant gauche et descendre
Travail en position assise

S'asseoir (dans la posture de GuanYin), étendre les jambes
Automassages des genoux
Relâcher le bassin , ouvrir et fermer
Automassages des genoux (dextre et senestre)
Saisir les creux poplités, plier les jambes étendre et ployer (dextre et senestre)

Travail en position allongée

Rouler en arrière sur le dos
Se saisir d'une sphère (enlacer le Ciel)
Croiser les doigts (paumes vers la Terre)
Repousser le ciel (paumes vers le Ciel)
Étendre les bras derrière la tête, bailler
Retour jusqu'à enlacer le ciel
Bascule du corps sur le côté gauche
Posture de GuanYin

Fermeture de la forme

Se relever en tournant
Petite marche immobile
Petite, moyenne et grande régénération (refermer l'ouvrage)
Wuji