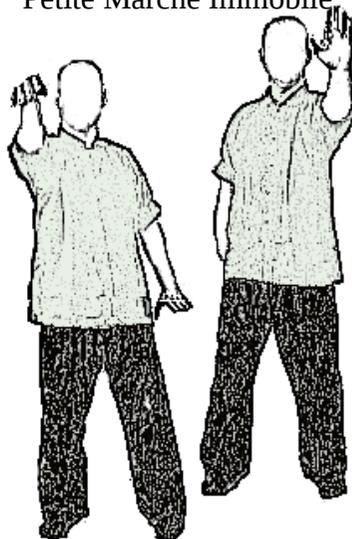


KAI MEN SHI : l'ouverture des portes de la pratique (ou « comprendre les règles du jeu »)

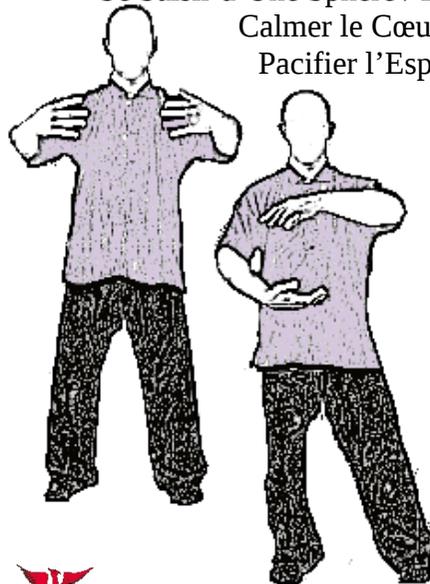
Wuji



Petite Marche Immobile



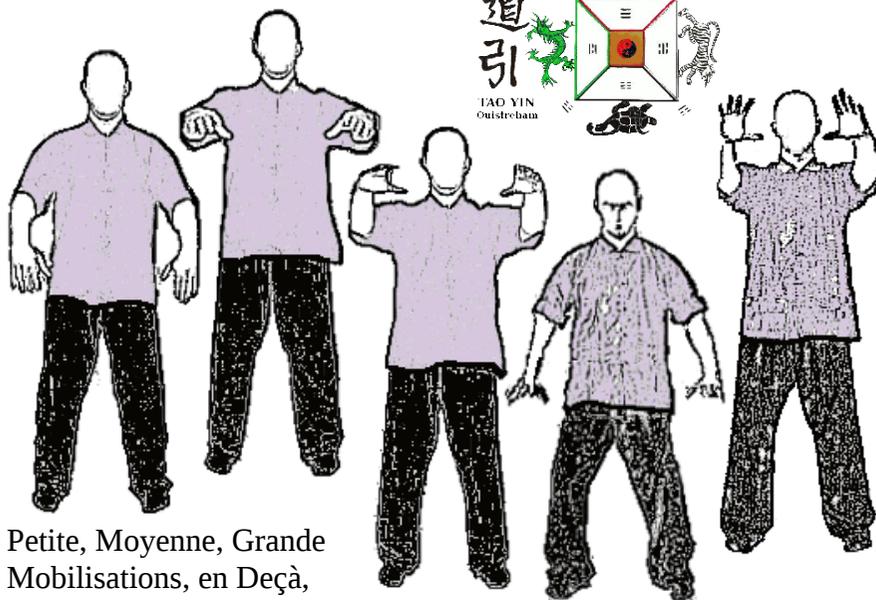
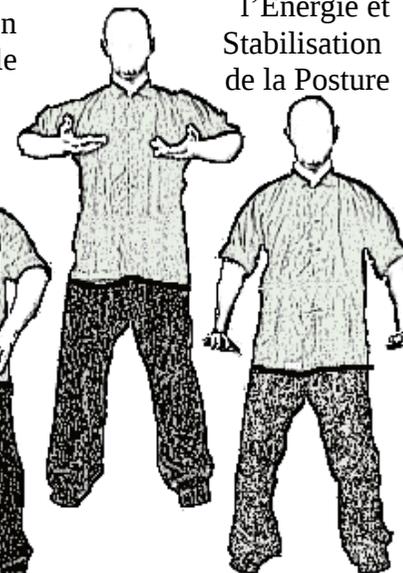
Se Saisir d'Une Sphère / Enlacer l'Arbre
Calmer le Cœur et Pacifier l'Esprit



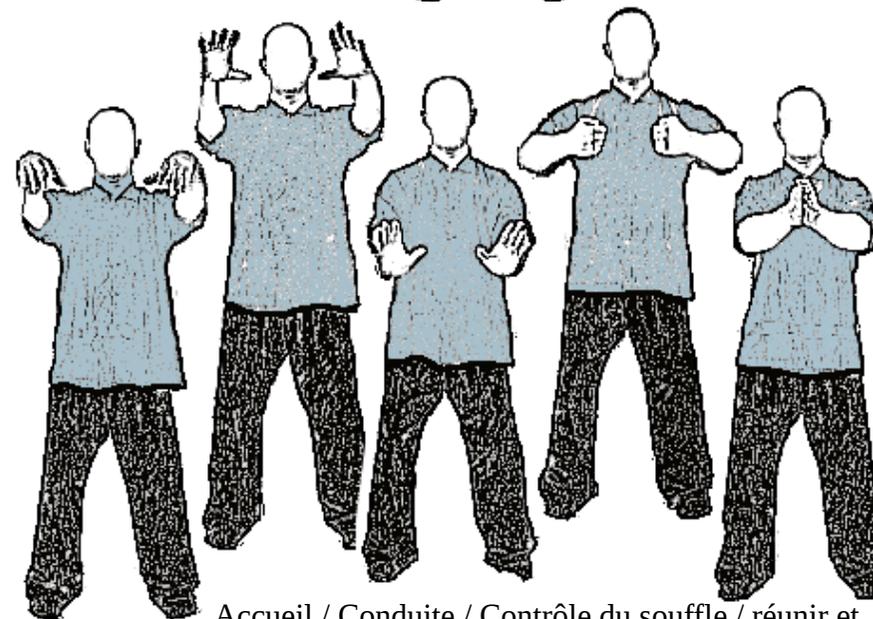
Éveil des Sensations et Concentration du Souffle



Mobilisation de l'Énergie et Stabilisation de la Posture



Petite, Moyenne, Grande Mobilisations, en Deçà, Au-delà



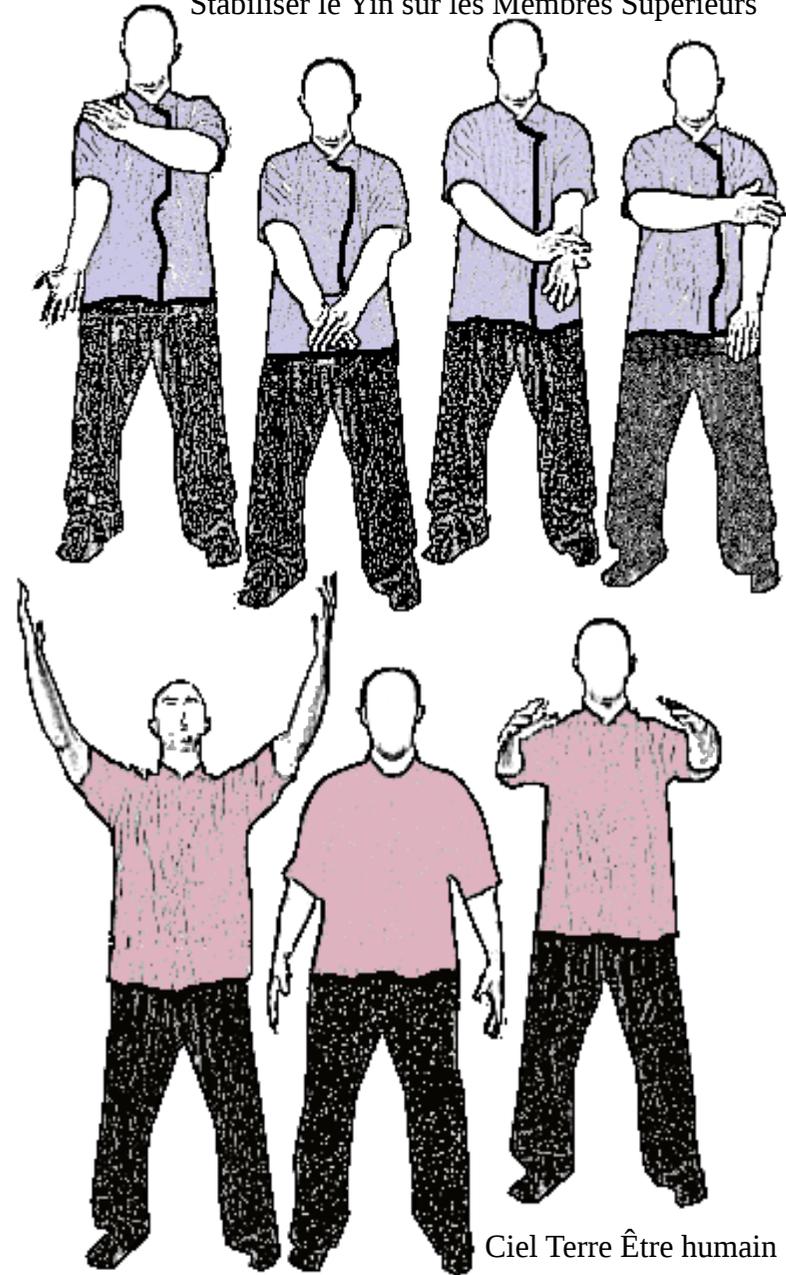
Accueil / Conduite / Contrôle du souffle / réunir et séparer/Utilisation : Amener l'Énergie sur les Mains

Tonification Qi Hai/ Dispersion Zhong Ting / soleil et lune
 Répartition sur les Reins , vider et remplir
 Mobiliser l'Énergie Yang sur les Membres Inférieurs



Ouverture du Centre Supérieur (Haut, large, Profond)

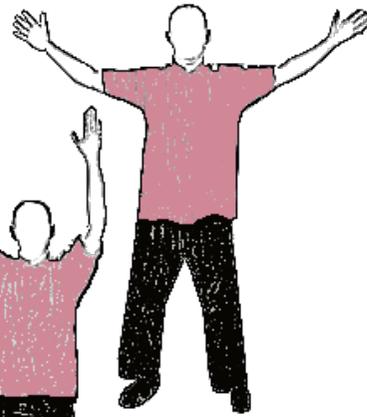
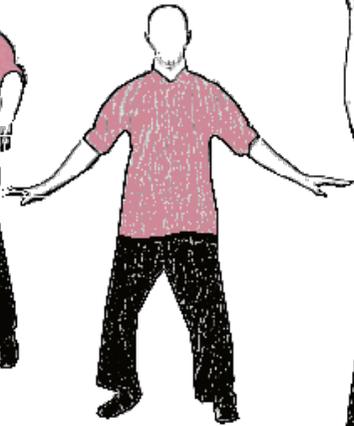
Stabiliser le Yin sur les Membres Supérieurs



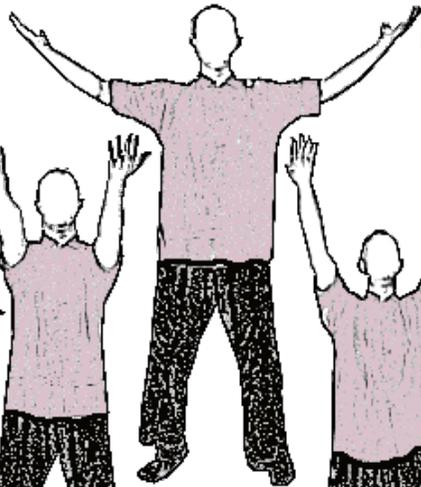
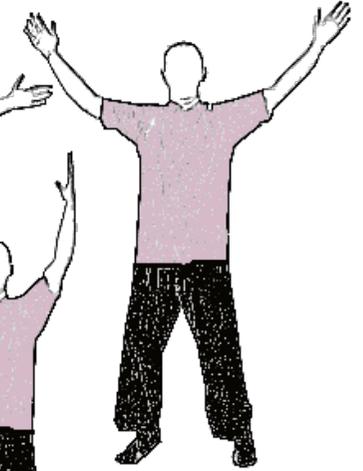
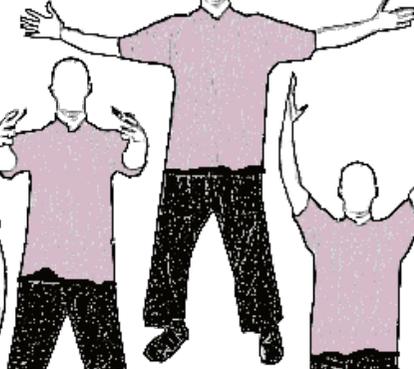
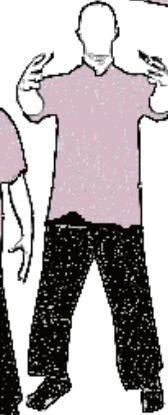
Ciel Terre Être humain



Wuji



12 Portes et 13 Postures
Porte de l'Homme

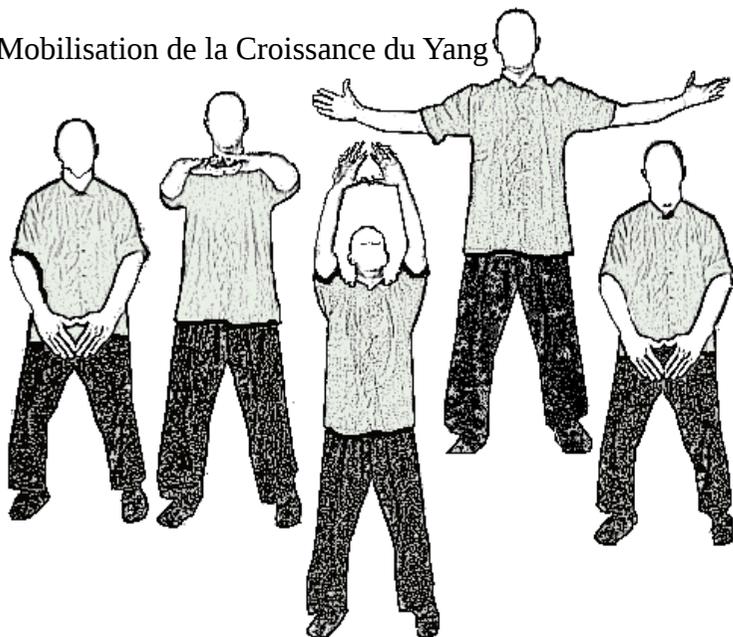


12 Portes et 13 Postures
Porte du Ciel

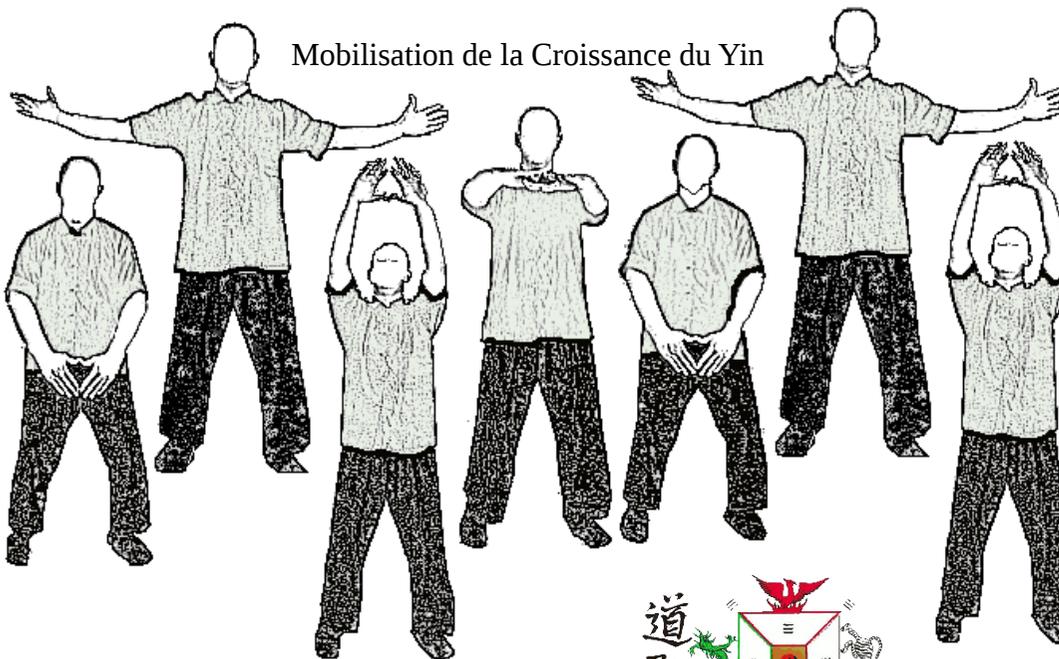


12 Portes et 13 Postures
Obscurcissement de la
lumière, éveil

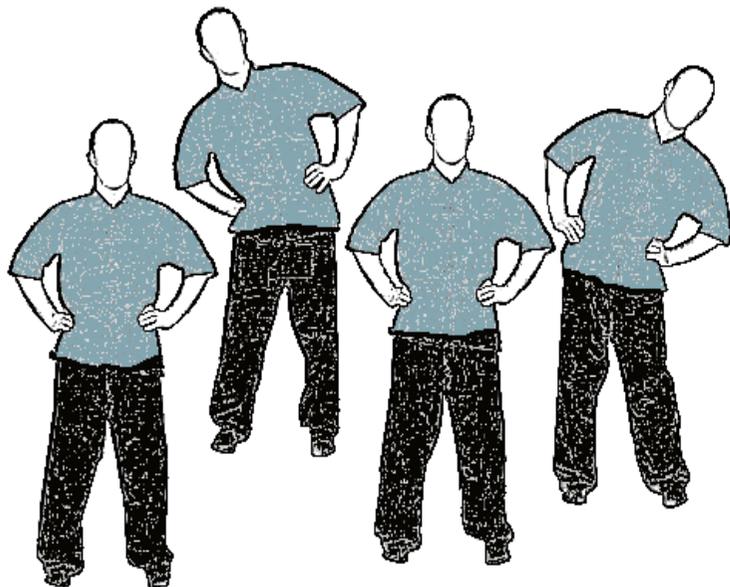
Mobilisation de la Croissance du Yang



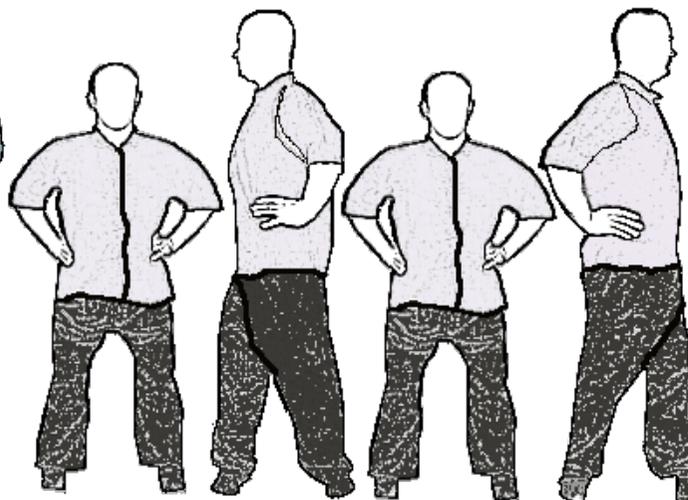
Mobilisation de la Croissance du Yin



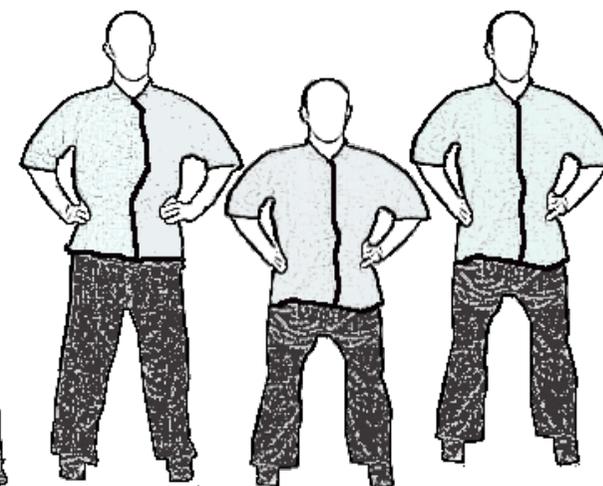
Petit Salut



Balancer les hanches d'un côté sur l'autre

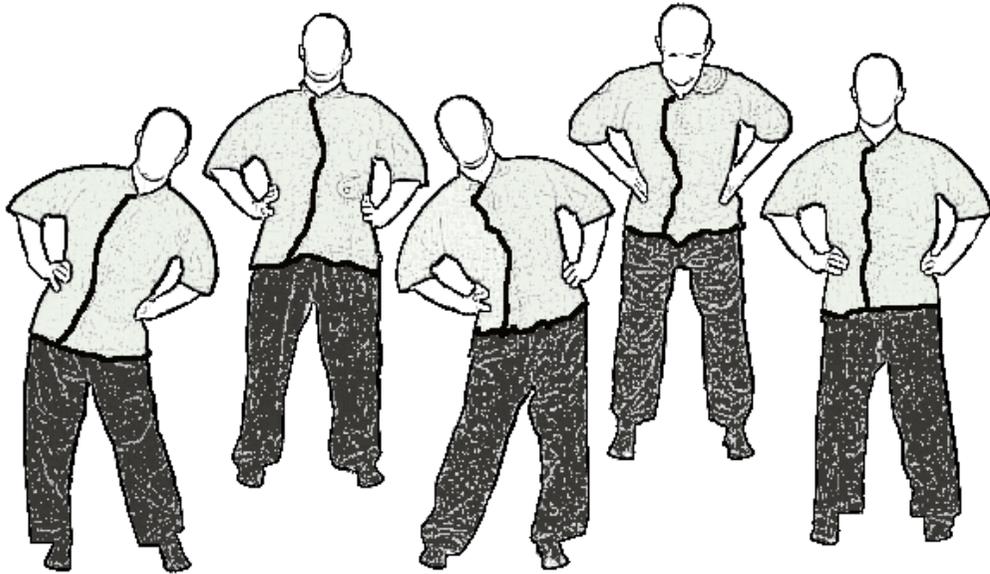


Extension dans la rotation

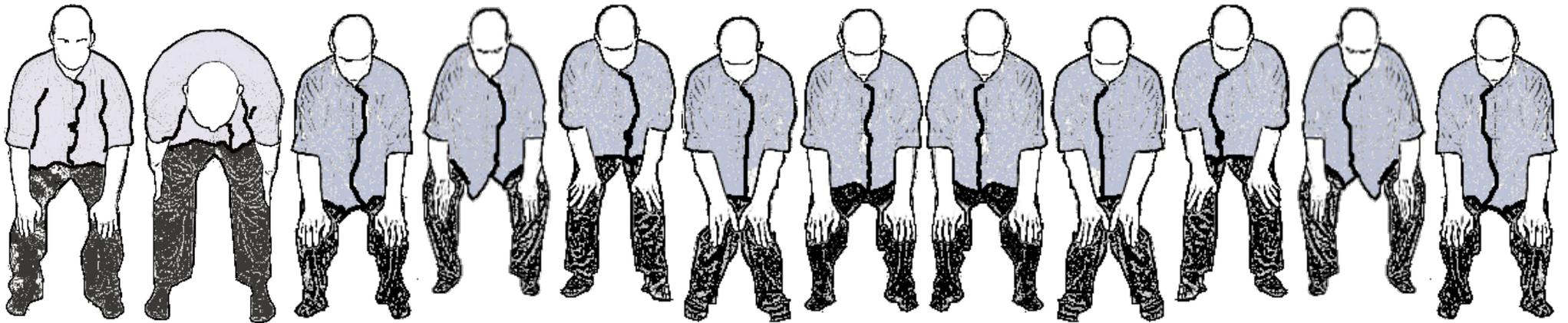
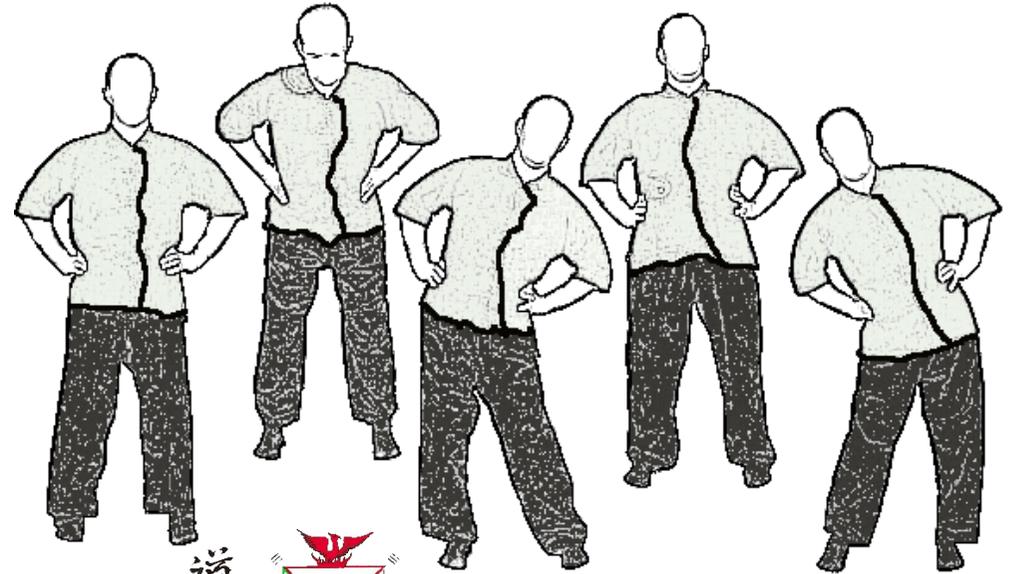


Bascule antéropostérieure du bassin

Rotation du bassin sens dextrogyre



Rotation du bassin sens sénestrogyre

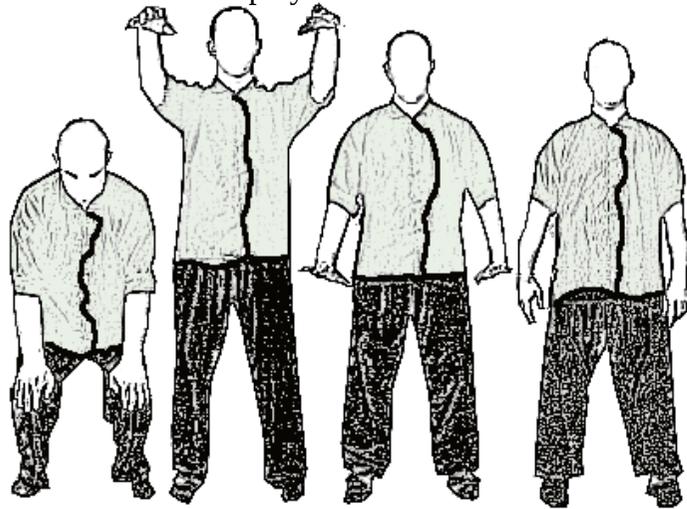


Ployer les jambes, massage genoux - Tendre les jambes, massage poplité

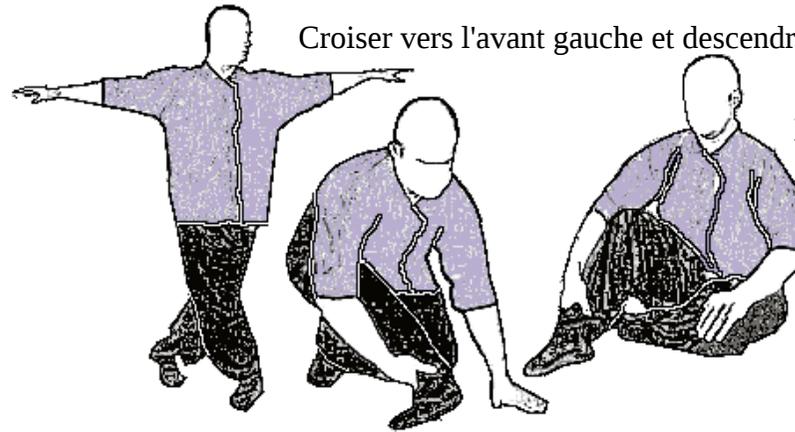
Rotation dextrogyre des genoux (remplir)

Rotation sénestrogyre des genoux (vider)

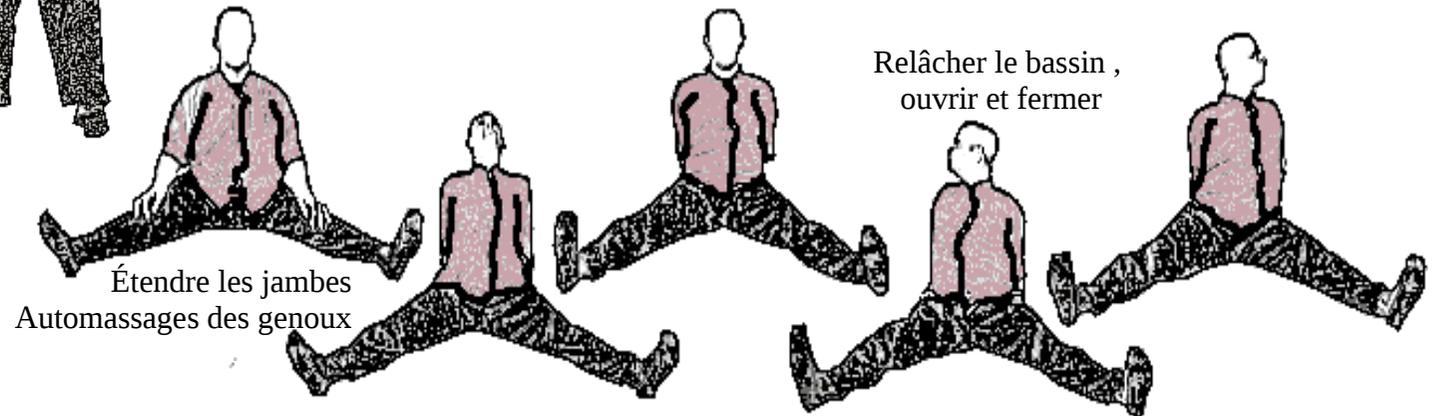
Étendre et ployer avec mobilisations



Croiser vers l'avant gauche et descendre



S'asseoir (dans la posture de GuanYin)

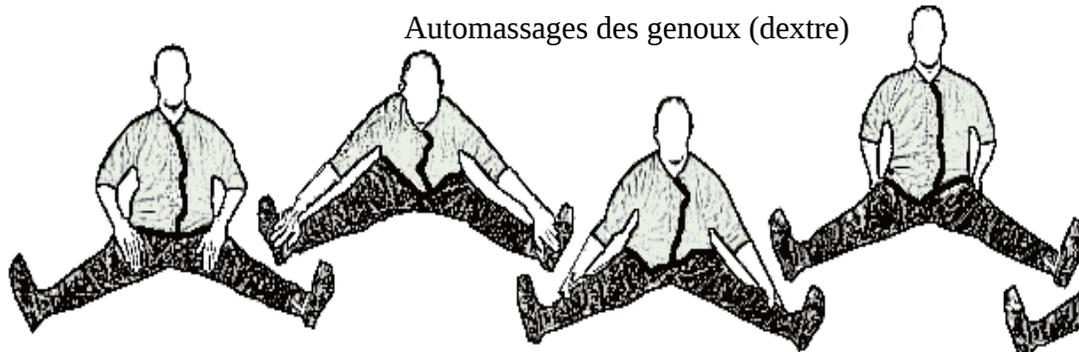


Relâcher le bassin , ouvrir et fermer

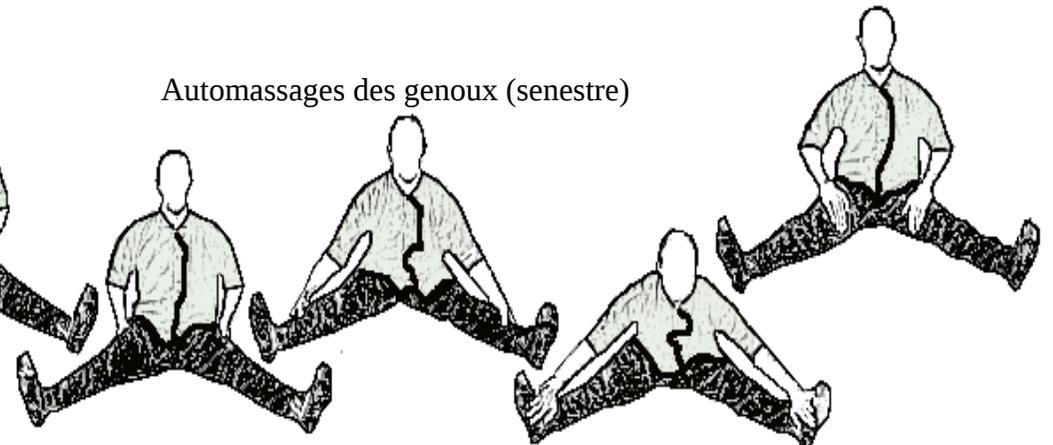
Étendre les jambes
Automassages des genoux



Automassages des genoux (dextre)



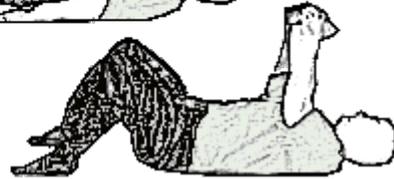
Automassages des genoux (senestre)



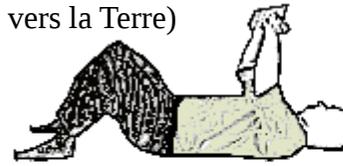
Rouler en arrière sur le dos



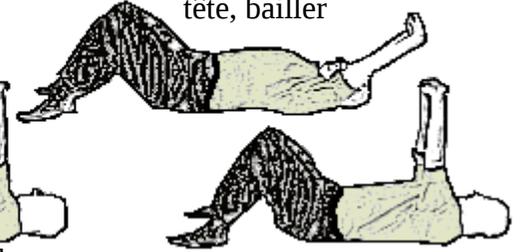
Se saisir d'une sphère (enlacer le Ciel)



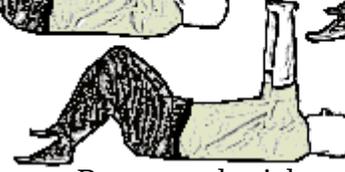
Croiser les doigts (paumes vers la Terre)



Étendre les bras derrière la tête, bailler



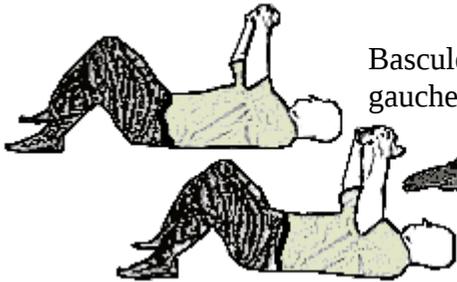
Repousser le ciel (paumes vers le Ciel)



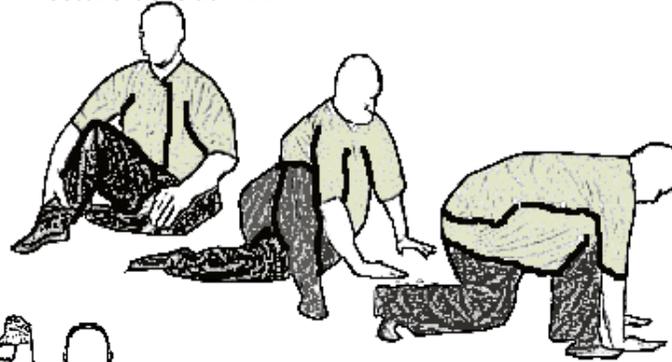
Retour jusqu'à enlacer le ciel



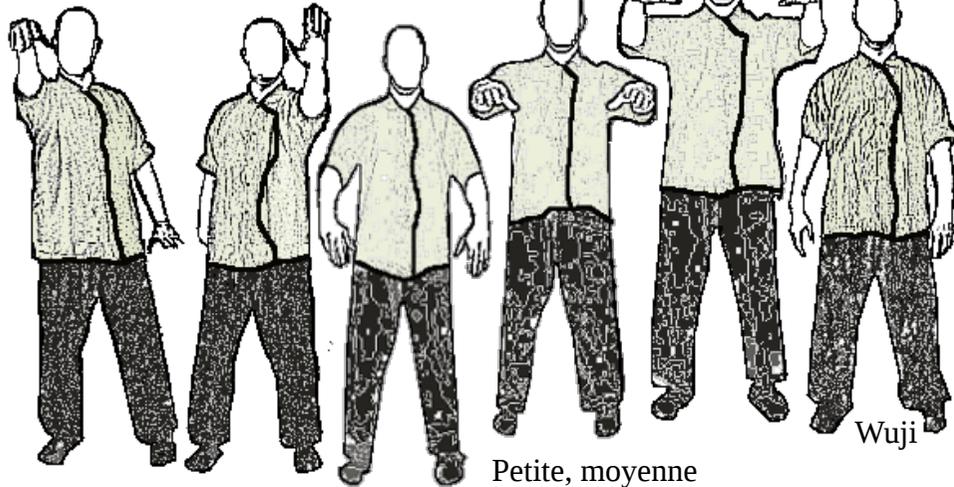
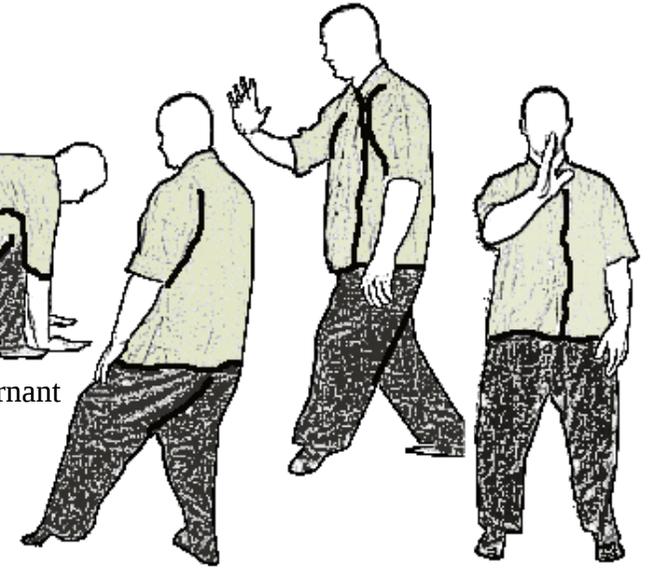
Bascule du corps sur le côté gauche



Posture de GuanYin



Se relever en tournant



Wuji

Petite, moyenne et grande régénération

Petite marche immobile

