

Chapitre IV

Description des mouvements



Préparation

Tenez-vous droit, les pieds parallèles et écartés d'une largeur d'épaules, genoux légèrement fléchis. Gardez le cou et la tête droits sans forcer. Rentrez un tout petit peu le menton, et contractez la poitrine. Laissez pendre les bras le long de corps. Fermez la bouche, les dents supérieures et inférieures se touchant. Gardez la langue plate, le bout touchant légèrement le palais dur. Regardez en avant vers le sol. [Fig. 1]



« Fig. 1 »

Points essentiels

- Respirer naturellement par le nez.
- Garder l'esprit calme et le corps détendu, sourire légèrement.

Erreurs fréquentes

- Genoux trop ou pas assez fléchis, rendant ankylosées les articulations des hanches et des genoux.
- Bomber la poitrine et regarder trop loin en avant.

Rectifications

- Garder les genoux légèrement fléchis, articulations relâchées
- Rentrer le menton, regarder devant vers le sol, redresser la colonne vertébrale et contracter légèrement les épaules.

Fonctions et effets

- Cela aide à détendre le corps, à apaiser l'esprit, et à débloquent des méridiens tels que le méridien Renmai (ou méridien directeur qui s'étire le long de la ligne médiane antérieure du corps) et le méridien Dumai (ou méridien gouverneur qui s'étire le long de la ligne médiane postérieure du corps) pour améliorer la circulation du sang et de l'énergie vitale.
- Cela permet également de se concentrer afin de cultiver l'énergie vitale, d'apaiser l'esprit et de réduire le stress.

Position de départ

(Suite du mouvement précédent) Pliez les coudes, paumes tour-

nées vers le ciel, doigts se faisant face. Levez lentement les paumes au niveau de la poitrine, et regardez droit devant vous [Fig. 2, 3] .



【 Fig. 2 】【



【 Fig. 3 】【

Tournez les paumes vers l'intérieur, dirigées vers le sol, faites-les lentement descendre jusqu'au niveau du nombril en exerçant une pression. Regardez en avant vers le sol [Fig. 4, 5] .



【 Fig. 4 】【



【 Fig. 5 】【

Pliez légèrement les genoux pour vous accroupir. Tournez les paumes vers l'intérieur puis vers l'extérieur, et étendez lentement les bras pour former un cercle devant le corps à hauteur de votre taille [Fig. 6] .

Tournez les paumes vers l'intérieur [Fig. 7, 7A] .



« Fig. 6 »



« Fig. 7 »



« Fig. 7A »