

LES 20 MOUVEMENTS ESSENTIELS DU QI GONG

PAR KE WEN

1. CINQ MOUVEMENTS GÉNÉRAUX (éveillent les 5 sens de l'énergie : descendre, ouvrir, fermer, réunir)

- le Ciel et la Terre communiquent
- tirer l'énergie en ouvrant et en fermant
- le Feu et l'Eau s'harmonisent
- Yin et Yang communiquent
- pousser la montagne HUA

2. CINQ MOUVEMENTS DU CIEL (le haut du corps)

- respirer dans les six directions
- le phénix rouge étire ses ailes en avant et en arrière
- la mélodie de la montagne TAI
- pousser les stèles à gauche et à droite
- la lumière du cœur rayonne de l'intérieur

3. CINQ MOUVEMENTS DE L'HOMME (le tronc)

- la colonne céleste ondule
- l'unité de l'énergie s'exprime dans tout le corps
- contempler la mer en tournant la tête
- l'eau avance en suivant la vague
- chercher la lune dans la mer

4. CINQ MOUVEMENTS DE LA TERRE (le bas du corps)

- déplacement du vide au plein
- dessiner le soleil et la lune
- capter l'énergie (position cavalier)
- la tortue respire profondément
- la grue se pose sur le rocher