
Les 6 harmonies et les 5 éléments

Liu he wu xing

Ouverture

Revenir à l'intérieur, installer l'état de calme, conserver le cœur paisible.

Le corps droit et relâcher. Déposer le corps dans la pesanteur.

Puis transférer le poids du corps sur la jambe droite pour ouvrir le pied gauche largeur des hanches. Equilibrer le poids du corps au centre.

Inspire le corps remonte légèrement étiré par baihue

Expire, relâcher et déposer le corps dans la pesanteur.

« Embrasser la source, installer l'unité » ramener les mains au Dan tian, le corps relâché, l'esprit calme, vous pouvez commencer.

1er mouvement : Suivre les vagues et se laisser porter par le courant (Sui bo zhu liu)

Objectif : Trouver l'unité du corps et favoriser la descente du qi pour enraciner le corps.

1-Commencer par la main gauche sur le Dan tian inferieur, la main droite descend lentement, le long de la ligne médiane en suivant le relâchement du corps.

A l'inspire, lever la main droite le long de la ligne médiane en étirant baihui vers le ciel.

Lorsque la main est montée jusqu'au niveau de l'épaule, relâcher le corps dans son ensemble sur l'expire. En reliant main, épaule, hanche, pied.

2-Main droite sur le Dan tian, la main gauche descend, suivre le même chemin que la main droite.

Répétez 3 fois de chaque côté

3-A la fin des 3 fois réunir les mains au dan tian.

Relâchez-les en les séparant dans la lenteur le long des cuisses.



Inspirez, étirez baihui en remontant les mains jusqu'aux épaules.

Expirez, les bras redescendent dans la lenteur.

Inspirez en réunissant vos mains sur le Dan tian.

Rester quelques instants

Fermeture :

Tourner les mains dans le sens des aiguilles d'une montre 4 fois, 1 fois pour chaque élément en commençant par le bois puis feu, terre, métal et le dernier l'eau, monter les mains à l'inspire jusqu'au cœur, avaler le « liquide de jade » la salive et expirer en redescendant les mains sur le dan tian.

Rester quelques instants dans l'état de « embrasser la source et conserver l'unité ».

2ème mouvement : Faire tourner la vieille meule à l'horizontal paisiblement (Ping tui gu mo)

Objectif : Dans les mouvements de montée et descente, travailler le volume du corps dans les six directions (haut-bas, devant-derrrière, droite et gauche)

Trouvez le cercle horizontal qui traverse les bras ainsi que le centre du cercle et conservez votre axe. L'énergie monte et descend entourant votre axe.

Déposer le bassin, les bras.

A l'inspire suspendre Baihue qui fait monter les bras au niveau des épaules.

Expirez, poser les épaules et réunir les avant-bras à l'horizontal comme posés sur des accoudoirs. Trouvez les liens mains-pieds, coudes-genoux, épaules-hanches.

Déposez le corps

A l'inspire, en même temps que le corps descend,

-le bras gauche emmène le mouvement vers la gauche, l'avant-bras gauche se replie devant la poitrine. Videz la poitrine et rempli le dos. Attention à ne pas tirer le coude vers l'arrière. La main droite suit le mouvement et rejoint le ligne médiane à l'avant du corps.

A l'expire, tout en remontant, le mouvement se poursuit dans la fluidité, chacun des deux bras poursuivant son chemin, jusqu'à ce que les bras se croisent.

Poursuivez le cercle dans la fluidité.

Inspirez les bras se décroisent.



Le bras droit emmène le buste dans la rotation vers la droite, l'avant-bras droit se replie, la main devant la poitrine.

La main gauche suit et rejoint la ligne médiane à l'avant du corps.

A l'expire tout en remontant, le mouvement se poursuit dans la fluidité, les deux bras reviennent dans leur position initial.

Rechercher la sensation de votre axe et l'équilibre.

Répétez 3 fois de chaque côté.

Fermeture :

Tourner les mains dans le sens des aiguilles d'une montre 4 fois, 1 fois pour chaque élément en commençant par le bois puis feu, terre, métal et le dernier l'eau, monter les main à l'inspire jusqu'au cœur, avaler le « liquide de jade » la salive et expirer en redescendant les mains sur le dan tian.

Rester quelques instants dans l'état de « embrasser la source et conserver l'unité ».

3ème mouvement : Faire tourner verticalement le Ciel (qian) et le Terre (kun), (Lizhuan qian kun)

Objectif : Trouver l'équilibre et l'axe du cercle vertical dans les mouvements d'ouverture et de fermeture. Renforcer le volume dans la verticalité ainsi que la stabilité du bassin (le centre) qui dirige l'ensemble des mouvements.

Déposer le bassin, les bras.

A l'inspire suspendre Baihue qui fait monter les bras au niveau des épaules.

Expirer, poser les épaules et réunir les avant-bras à la vertical. Trouvez les liens mains-pieds, coudes-genoux, épaules-hanches.

Commencer la rotation sur la gauche, la main gauche descend vers l'extérieur, la main droite suit la rotation, l'avant-bras à la vertical. Les deux bras se rejoignent main gauche en bas, et main droite en haut. Ressentez les deux forces internes entre haut et bas. Le corps se dépose dans la pesanteur.

Continuer la rotation dans la fluidité, le corps revient de face, les bras poursuivent leur cercle. Le bras droit descend et le gauche monte, les avants bras se rejoignent à l'horizontal, devant la poitrine. Le corps se relève tiré par bai hue

Poursuivez la rotation par la droite, les bras se rejoignent sur la ligne médiane, coude réunis main droite en bas, main gauche en haut. Ressentez les deux forces internes entre haut et bas.

Continuer la rotation. Le corps revient de face

Répétez 3 fois de chaque côté.



Fermeture :

Tourner les mains dans le sens des aiguilles d'une montre 4 fois, 1 fois pour chaque élément en commençant par le bois puis feu, terre, métal et le dernier l'eau, monter les main à l'inspire jusqu'au cœur, avaler le « liquide de jade » la salive et expirer en redescendant les mains sur le dan tian.

Rester quelques instants dans l'état de « embrasser la source et conserver l'unité ».

4ème mouvement : Faire tourner le ballon du taiji avec subtilité, (Qiaoyun taiji)

Objectif : Ouvrir le méridien ceinture. Cultiver et amplifier l'énergie de mingmen et du dantian.

Fortifier et nourrir la source de l'énergie originelle.

Inspirez, montez les mains au danzhong paume face au ciel puis tournez les mains paumes vers l'intérieur. Ouvrez les bras en cercle.

Ouvrez par une rotation vers la droite, le bras droit s'ouvre et descend en cercle au dan tian, et revenez de face.

Tournez la balle de taiji, la main gauche descend pour venir au dan tian et la main droite remonte.

Vous êtes prêt à commencer.

Vous êtes main droite dessus et main gauche dessous, transférez le poids du corps sur la gauche et tournez légèrement sur la gauche, faites tourner la balle du taiji. (Main droite dessous et main gauche dessus)

Revenir au centre et faites de nouveau tourner la balle.

Transférez le corps sur la droite et faites de nouveau tourner la balle.

Revenir au centre et faites tourner la balle.

Recommencer en partant sur la droite.

Répétez 3 fois.

Fermeture :

Tourner les mains dans le sens des aiguilles d'une montre 4 fois, 1 fois pour chaque élément en commençant par le bois puis feu, terre, métal et le dernier l'eau, monter les main à l'inspire jusqu'au cœur, avaler le « liquide de jade » la salive et expirer en redescendant les mains sur le dan tian.

Rester quelques instants dans l'état de « embrasser la source et conserver l'unité ».



5ème mouvement Planter le saule pleureur à l'envers (Dao cha yangliu)

Objectif : Travailler les mouvements spiralés de la colonne vertébrale et des bras. Ce mouvement ouvre le bassin et les articulations des épaules en les renforçant.

Inspirez, montez les mains au danzhong, paume face au ciel

Tournez les paumes vers l'intérieur. Ouvrez les bras en cercle par ouverture interne du corps. Le qi rempli le corps jusqu'au bout des doigts.

Spiraler légèrement le corps à droite pour partir à gauche. Pivotez le poignet, la main gauche vient se loger au niveau de la taille, allongez la vers l'arrière le plus loin possible, c'est le majeur qui dirige. La main droite a à ce moment-là rejoint l'épaule gauche. Le bassin est relâché.

Spiralez le bras gauche autour du majeur. Le bassin retourne vers l'avant, revenir de face. Le bras gauche suit le mouvement et arrive au danzhong et la main droite face au dantian.

Répétez trois fois de chaque côté.

Fermeture :

Tourner les mains dans le sens des aiguilles d'une montre 4 fois, 1 fois pour chaque élément en commençant par le bois puis feu, terre, métal et le dernier l'eau, monter les main à l'inspire jusqu'au cœur, avaler le « liquide de jade » la salive et expirer en redescendant les mains sur le dan tian.

Rester quelques instants dans l'état de « embrasser la source et conserver l'unité ».

6ème mouvement : Cueillir l'énergie du soleil et embrasser la lune. (Cai ri lan yue)

Objectif : Entre Ciel et terre, parachever l'union Ciel, Terre, Homme et des dix mil Êtres.

Les bras le long du corps, relâchez les épaules, le bassin, les mains.

Inspirez les bras se lèvent jusqu'à hauteur des épaules, relâchez épaules, coudes et tournez les bras paumes face vers le ciel.

Nouvel inspire, continuer de monter les bras, recueillir l'énergie du ciel, restez quelques instants vous pouvez compter jusqu'à 5.

A l'expire descendre les bras le long u corps jusqu'à danzhong et rester quelques instants (vous pouvez compter jusqu'à 4)

Inspirez ouvrir la poitrine séparer les mains.

Expirez pencher le buste vers l'avant, laissez les avant-bras suivre le corps.



Continuez de pencher le corps vers l'avant et allonger les bras. Rester quelques instants (vous pouvez compter jusqu'à 5)

A l'inspire pousser les poignets pour faciliter encore la descente du bassin, en remplissant encore plus les genoux, ce qui contribue à les fortifier.

Dans ce mouvement, c'est l'ouverture des poignets poussant d'abord vers l'arrière, puis vers le bas, puis vers l'avant, qui entraînent le mouvement dans la descente.

Les mains passent à l'extérieure du bassin, des genoux, des pieds, contournent le pieds par l'avant.

A l'expire, elles finissent en wogu (pouce à l'intérieur, à la racine de l'annulaire, les doigts refermés sur le pouce) et se place à l'intérieur du pied.

Vous êtes enroulés, totalement relâché et rester quelques instant dans cette position (compter jusqu'à 5).

Puis commencer par redresser le buste, en tirant baihue vers le haut.

A l'expire, toujours en tirant par le baihue, relevez-vous entièrement.

Les bras sont entraînés, remonter sur le devant des jambes.

Les mains se réunissent au dantian.

Disposer le corps dans la pesanteur.

Répétez 3 fois le mouvements

Fermeture :

Tourner les mains dans le sens des aiguilles d'une montre 4 fois, 1 fois pour chaque élément en commençant par le bois puis feu, terre, métal et le dernier l'eau, monter les main à l'inspire jusqu'au cœur, avaler le « liquide de jade » la salive et expirer en redescendant les mains sur le dan tian.

Rester quelques instants dans l'état de « embrasser la source et conserver l'unité ».

Les 6 harmonies sont :

- 3 harmonies externes : Pieds-mains, coudes-genoux, épaules-hanches
- 3 harmonies internes : Le cœur avec l'intention, l'intention avec le qi, le qi avec le li.

