

Le petit Daoyin

Position de départ: Pieds: largeur du bassin - Bras: le long du corps

1ère partie

- 1) HI (inspir) - souffle au bout des doigts Lever les bras devant le corps (visualiser et dessiner le tronc d'un arbre) puis les bras s'ouvrent, dessinant la ramure de l'arbre
- 2) HO (expir) - plier les genoux, amener les bras pliés au dessus de la tête, le menton dans le creux de la gorge - Expulser tout l'air.
- 3) HI (inspir) - se redressant en repoussant le sol avec les pieds, et la tête repoussant le ciel, les mains à hauteur des côtes flottantes, paumes vers le ciel
- 4) HO-plier les genoux, mains devant soi, sensation de porter une pierre très lourde sur les mains
- 5) HI- jambes toujours fléchies, ouvrir les bras, paumes des mains vers le ciel
- 6) HO-tendre les jambes, remonter en position verticale
- 7) HI-soulever les talons, monter sur la pointe des pieds, avec les poings prendre l'énergie, reposer les talons au sol
- 8) HO-ouvrir les bras, avec la paume des mains (doigts dirigés vers le ciel). comme pour repousser 2 murs ou 2 montagnes
- 9) HI-soulever les talons, monter sur la pointe des pieds, avec les poings prendre l'énergie, reposer les talons sur le sol,
- 10) HO-remonter sur la pointe des pieds, bras levés, paumes tournées vers le haut, repousser le ciel
- 11) HI- en reposant les talons, ramener les mains au dan tian
- 12) HO-souffle au dan tian

2ème partie

- 1) HI (mains toujours au dan tian) - porter toute l'attention à l'œil gauche, regarder le plus loin possible derrière vous (regard horizontal)
- 2) HO ramener le regard de face
- 3) HI-attention œil droit et etc

- 4) HI- monter les mains, paumes vers le ciel de chaque côté du buste,
- 5) HO bouche ouverte, dents de tigre - jambes tendues si possible, amener les mains en direction du sol (poser si possible)
- 6) HI- jambes pliées redresser le buste, plier les bras face à la poitrine,, main gauche vers le corps
- 7) HO-se redresser, pousser et regarder la main gauche paume vers le ciel, main droite vers le sol
- 8) HI- idem 6) mais main droite vers le corps
- 9) HO-idem 7) mains main droite vers le ciel, mains gauche vers le sol
- 10) HI-ouvrir les bras latéralement, paumes vers le ciel, souffle au bout des doigts,
- 11) HO-plier les jambes, bras au dessus de la tête (idem 2)
- 12) HI- en se redressant faire un petit moulinet avec les mains, monter les mains de chaque côté du buste
- 13) HO -ramener le souffle et les mains au dan tian inférieur.