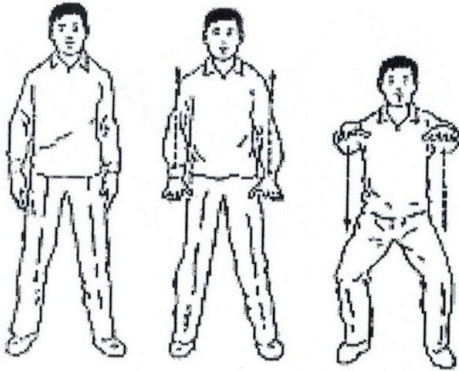
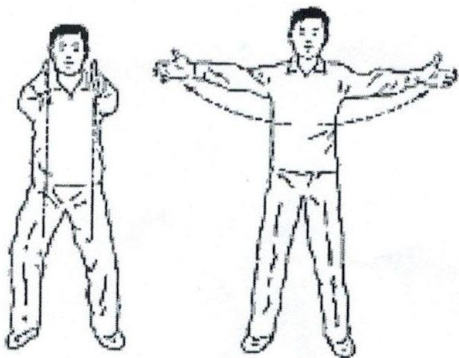


TAI JI QI GONG en 18 Mouvements



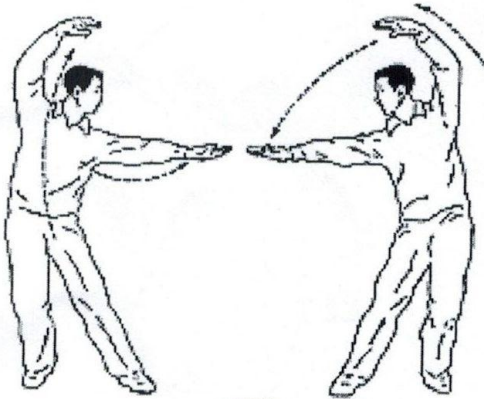
1. Ouverture

Régularise les 3 foyers, HTA, insomnie
Détente du corps. Arthrose genou et poignets
Douleurs, contractures dos
Rechercher fluidité dans la lenteur



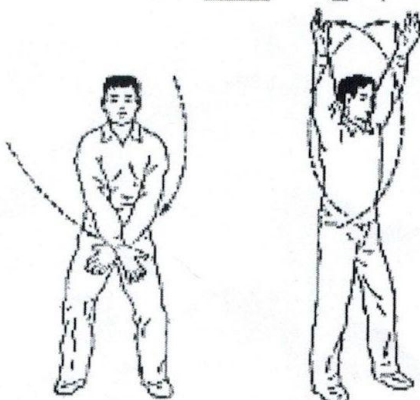
2. Ouvrir la poitrine et son cœur

Au retour, rotation des poignets vers l'interne
Concentration au Lao Gong. Détente de la
poitrine (centre des émotions). Tonifie
méridiens P/GI



3. Balayer l'arc en ciel

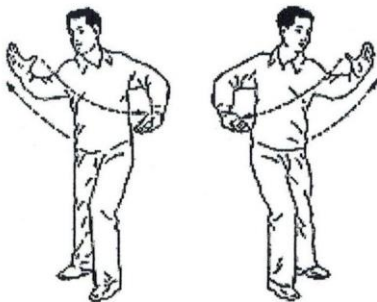
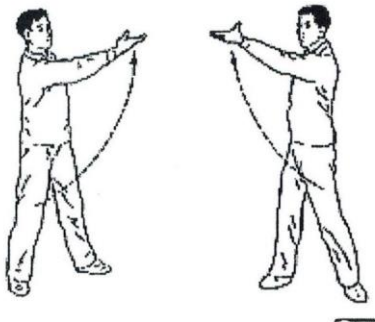
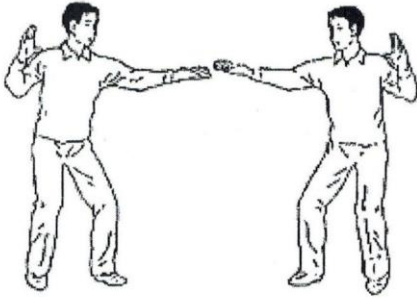
Ramener en haut, paumes face à face, puis
mouvement de chaque côté. Inspire en haut,
expire coté. Harmonise Rate/Estomac. Traite
problèmes digestifs



4. Ecarter les nuages

Penser à flexion genoux. Les paumes sont
croisées et yang en bas, « ramassage du Qi »
Cervicales, HTA, Céphalées. Actions sur les
Méridiens Yang. Neurovégétatif

TAI JI QI GONG en 18 Mouvements



5. Rouler les bras vers l'arrière

Travaille hanches et épaules. Asthme, bronchite chronique. C'est la hanche qui guide le mouvement.

6. Jouer au bateau sur le lac

Bras remontent côté et arrière paumes yang, baissent devant. Reins, digestion, bras, système digestif, fatigue physique.

7. Jouer au ballon

Au départ les deux mains les paumes sont Yin à hauteur DAN TIAN
Talons se décollent. Antistress, sommeil agité, calme le Shen.

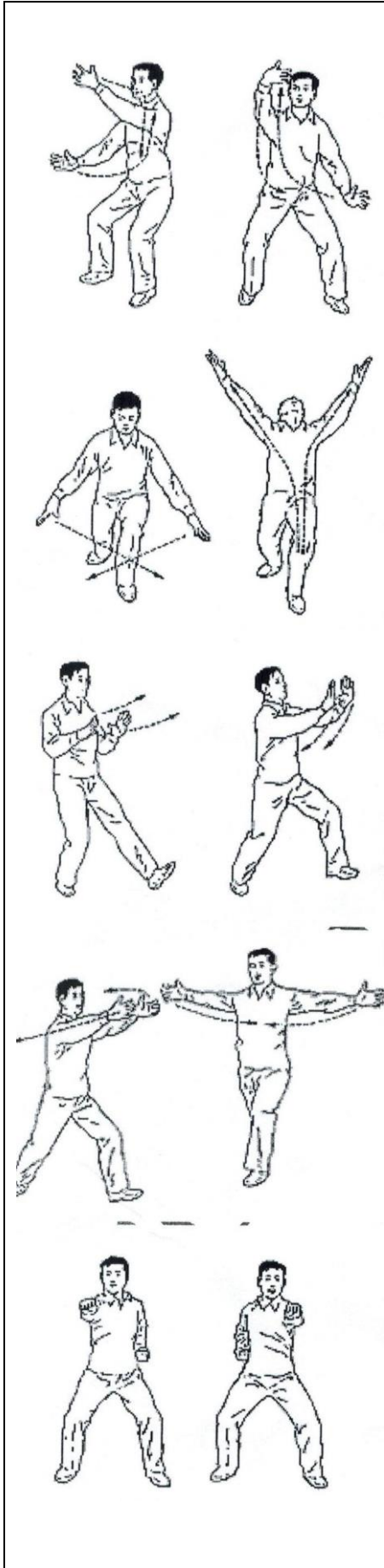
8. Tourner le corps et contempler la lune

Mouvement de hanche. Toujours les paumes Yang, fléchir au centre. Lombalgies, Reins, obésité. C'est la hanche qui entraîne le mouvement du buste. Les paumes restent Yang sur l'ensemble du mouvement. Inspire coté, expire au centre.

9. Pousser la main en tournant la hanche

Au départ poings serrés niveau hanches. Pas de décollement des talons
Renforce le Rein, stimule Rate et Estomac, Favorable au nerf sciatique.

TAI JI QI GONG en 18 Mouvements



10. Agiter les mains comme des nuages

Bien synchroniser. Fixer les Lao Gong
Calme Shen, digestion difficile, ulcères
estomac.

11. Pêcher en observant le ciel

A gauche et à droite Analogue à « 4. Ecarter
les nuages ». Concerne Poumon, Estomac,
mauvaise digestion, lombalgies, obésité.

12. Pousser la vague

Calme Shen. A Gauche et à droite

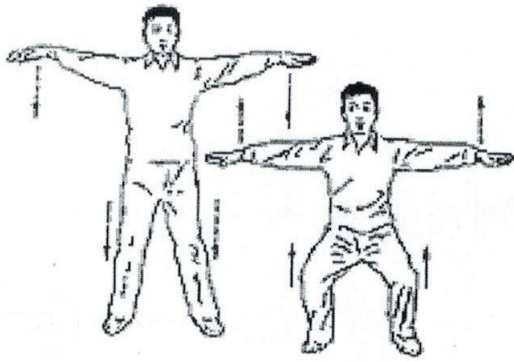
13. Le pigeon déploie ses ailes

Ouvrir bras sur côté, droite et gauche.
Oppression, emphysème.

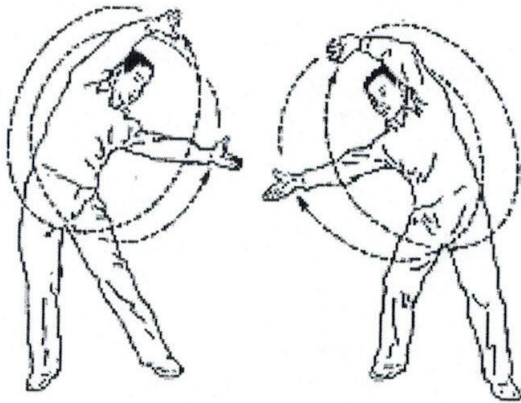
14. Coup de poing vers l'avant

Développe la force interne

TAI JI QI GONG en 18 Mouvements



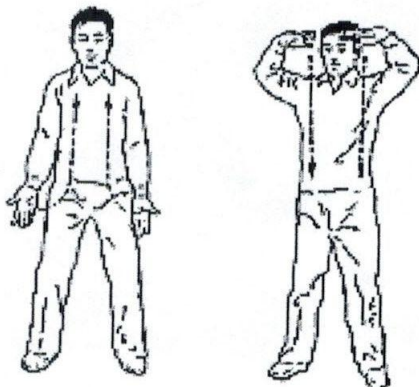
15. L'oise sauvage prend son envol
Décoller légèrement les talons. Vertiges, maux de tête



16. La grande roue tourne
Contre indiqué s'il y a HTA. Cercle au plafond. Articulations hanche, Reins



17. Déraciner les arbres ou dribbler le ballon
Selon la version. Voir commentaires oraux hebdomadaires.



18. Appuyer les mains pour apaiser l'énergie