

Tai-chi



Réchauffements

- Position de base
- Salut → sourire intérieur (rapide - solide liquide gazeux)
- Activation des mains (boule)*
- Automassage du qi
- Étirement des articulations et ouverture de ming men
- Ouverture des cinq espaces
- Circulation Yin et Yang
- Gingembre

Qi gong pour la colonne

- Pousser le ciel et la terre
- Regarder derrière
- Étirer la colonne main sur la tête
- Tirer les orteils

Qi gong de la chemise de fer (Iron shirt)

- Étirement des tendons
- Arbre
- Tenir l'urne d'or
- Tortue et buffle
- Phénix qui déploie ses ailes
- Étirement du dos

Forme de Tai-chi chi-kung

- Salut 1 -> 2 -> 3 -> 5
- Forme -> Gingembre -> Forme...
- Apprendre les mouvements
- Intégrer le qi gong dans la forme
- Intégrer l'énergie des directions
- Balancer le Yin et le Yang
- Trouver la force dans la structure et l'énergie de la terre

Techniques transversales

- Gingembre
- Position de base
- Principe de Carl R Rogers
- Conscience du cœur : Diriger l'énergie avec le cœur
- Énergie dorée lumineuse, et/ou blanche, transparente
- *Désagréger les tensions avec les doigts
- Respirer comme un bébé naissant
- Souffler, bailler, roter, péter
- Kai Le (ouvrir/fermer/communier) : Au delà du connu, infini
- Nei gong