

Salutation au Dao ou petit Envol des Oies sauvages par Thierry Alibert

page 1 sur 2



1. salut

2. inspiration: mains en arrière, suivre l'inspiration, du palais jusqu'au dan tian **qihai** (VC6)

3. expiration: élever les mains, paumes vers la terre, suivre l'expiration jusqu'au point **mingmen** (VG4)

4. inspiration: ouvrir les bras paumes vers la terre, suivre l'inspiration jusqu'au milieu du dos (**shenzhu** VG12)



5. expiration: spirale des bras, paumes vers le ciel, suivre l'expiration jusqu'au bout des doigts par la partie externe (**yang**) des bras.

inspiration: dans cette même position, étirer les bras vers l'arrière en ouvrant doucement la poitrine; suivre l'inspiration des **lao gong** jusqu'au pli des coudes.

6. expiration: replier les bras, paumes vers le visage, suivre l'expiration jusqu'à la 7ème vertèbre cervicale.

7. inspiration: piquer les mains vers le ciel, suivre l'inspiration jusqu'au sommet de la tête (**baihui** VG20)

8. expiration: redescendre les bras en caressant le ciel, suivre l'expiration sur Vaisseau Conception [**ren mai**] jusqu'au point **qihai** (VC6)



9 et 10. inspiration: ouvrir les bras, paumes vers la terre, à 45 degrés sur les côtés; suivre l'inspiration jusqu'au **qihai** (VC6) puis jusqu'aux genoux.

11. expiration: redescendre les bras, paumes vers la terre, suivre l'expiration jusqu'à l'extrémité des orteils.

Salutation au Dao ou petit Envol des Oies sauvages par Thierry Alibert

page 2 sur 2



12



13



14



15

12 et **13**. inspiration: monter les bras en "V" à hauteur des épaules, suivre l'inspiration des **yongquan** (R1, sous les pieds), jusqu'au creux des genoux,

14. expiration: replier les bras, mains dos à dos, suivez l'expiration jusqu'au **dan tian qihai** (REN6)

15. retour au **wuji**...

Cet exercice peut être pratiqué 3, 6, 9 fois.

Veiller à appliquer les principes suivants:

- . sur l'inspiration, poids du corps sur l'avant et le bord extérieur du pied
- . spirale des jambes vers l'extérieur (ouverture des genoux),
- . antéversion du bassin,
- . ouverture des quatre étoiles:

