



10 ans d'ADTAO
Frouard 15 juin 2013

<http://adtao.e-monsite.com/>

Qi Gong de Synthèse			
ouverture	5 animaux		
1	18 ex SANTE	I 5	x 2
2	ANIMAUX	Tigre 2	1 x g/d
3		Ours 2	
4		Grue 1	
5	18 ex SANTE	II 6	x 2
6	BROCART	arc	1 x g/d
7		terre ciel	
8		regard arriere	
9	18 ex SANTE	II 4	x 2
10	PAYSANS	9 vaches	1 x g/d
11		9 fantomes	
12		3 plateaux	
13	18 ex SANTE	III 5	x 2
fermeture	5 animaux		

Mau : 27-3-2013

Préparation – Pieds joints, les bras sur les côtés, paumes tourner vers les cuisses.

Ouverture – Lever les bras devant, les paumes se tournant vers le ciel, jusqu'à la hauteur des épaules. Plier les coudes et ramener les mains face à la poitrine.

Tourner les paumes vers la terre et descendre les mains parallèle devant les cuisses.

1 – 18 exercices de santé
5^{ème} exercice de la 1^{ère} série

Déployer les ailes et voler

Travail sur les poignées, coudes, épaules, omoplates, cage thoracique, cervicales.



2 – Qi Gong des 5 animaux

2^{ème} exercices du tigre

Le tigre se jette sur sa proie

Travail sur le contracté/relâché, sur la force des tendons, le regard en colère stimule le foie.

Foie	Vert	Colère	Printemps	Est	Bois
------	------	--------	-----------	-----	------



3 – Qi Gong des 5 animaux

2^{ème} exercices de l'ours

L'ours secoue son corps

Travail sur le massage des viscères associé à la respiration, sur le lien avec la terre pour stimuler la rate-pancréas.

Rate	Jaune	Anxiété	Intersaison	Centre	Terre
------	-------	---------	-------------	--------	-------



4 – Qi Gong des 5 animaux

1^{ème} exercices de la grue

La grue déploie ses ailes

Travail sur l'ouverture de la poitrine, sur la respiration, sur le relâché de chaque articulation des membres supérieurs pour stimuler les poumons, équilibre.

Poumon	Blanc	Tristesse	Automne	Ouest	Métal
--------	-------	-----------	---------	-------	-------



5 – 18 exercices de santé

6^{ème} exercice de la 2^{ème} série

Les deux mains grimpent sur les pieds

Travail sur l'étirement et déroulement de la colonne vertébrale, étirement des muscles-tendons à l'arrière des jambes.



6 – 8 pièces de brocart

2^{ème} exercice – Tirer à l'arc sur l'aigle royal

Travail sur les cuisses, renforcement du Qi des reins (ming men), étirement du méridien des poumons



7 – 8 pièces de brocart

3^{ème} exercice – Soutenir le ciel et pousser la terre

Etirement de l'estomac rate-pancréas



8 – 8 pièces de brocart

4^{er} exercice – Jeter un regard vers l'arrière

Sur les 5 fatigues et les 7 afflictions. Régule la région cervicale et le bulbe rachidien, renforce les cervicales.



9 – 18 exercices de santé

4^{ème} exercice de la 2^{ème} série

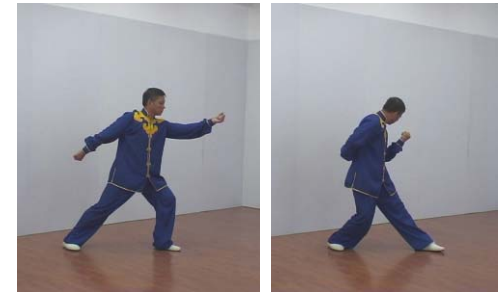
Les deux mains grimpent sur les pieds

Renforcement de ming men, travail sur le déroulement des vertèbres, étirement des muscles-tendons à l'arrière des jambes.



10 – Exercices des paysans

5^{ème} exercice - *Tirer la queue des 9 vaches*
Torsion de la colonne vertébrale



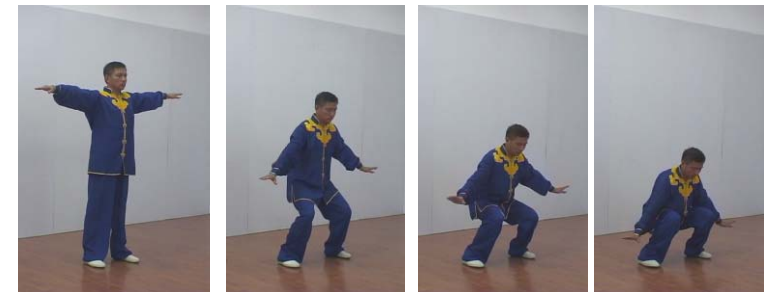
11 – Exercices des paysans

7^{ème} exercice – *Les 9 fantômes dégainent leur sabre*
Flexion de la colonne vertébrale, travail sur les cuisses



12 – Exercices des paysans

8^{ème} exercice – *Les racines s'enfoncent dans le sol*
Travail sur les cuisses, les épaules



13 – 18 exercices de santé

5^{ème} exercice de la 3^{ème} série
Tendre la poitrine vers l'avant et étreindre le genou
Etirement cuisse-genou, équilibre



Fermeture – Lever les bras sur les côtés, les paumes se tournant vers le ciel, jusqu'au dessus de la tête, les paumes se tournent vers le sol, descendre les mains parallèles à la terre.