

Qi Gong de la Grande Danse dà wǔ - 大舞

LES MOUVEMENTS

Préparation

- 1 - Tenir la tête haute
- 2 - Ouvrir les hanches
- 3 - Étirer les reins
- 4 - Ebranler le corps
- 5 - Masser la colonne vertébrale
- 6 - Balancer les fesses
- 7 - Masser les flancs
- 8 - S'envoler

Fermeture

Capter l'énergie du ciel regarder vers le haut

Rapprocher crâne et coccyx – 3 fermetures

Regard, hanche et jambe d'appui du même côté

2 fermetures et étirer l'arrière de la jambe

Caresser l'horizon puis amener vers Dan Tian

Regarder vers le bas et étier le foie puis la rate

Déhancher de gauche à droite puis dans les 4 directions

Masser les flancs et toucher le pied

Battre des ailes et tourner le buste

Capter l'énergie du ciel et l'amener vers le Dan Tian

yù bèi shì

áng shǒu shì

kāi kuà shì

chēn yāo shì

zhèn tǐ shì

róu jǐ shì

bǎi bì shì

mó lèi shì

fēi shēn shì

shōu shì

预备势

昂首势

开胯势

伸腰势

震体势

揉脊势

摆臂势

摩肋势

飞身势

收势



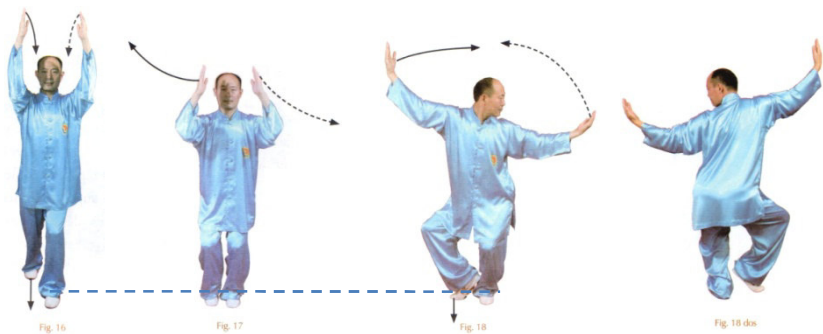
Préparation



1 – Tenir la tête haute



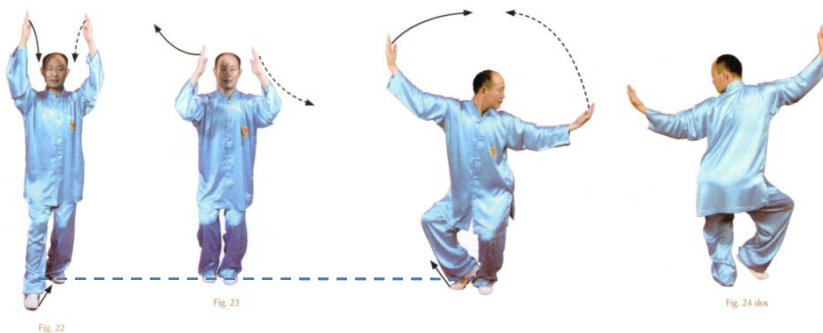
2 - Ouvrir les hanches



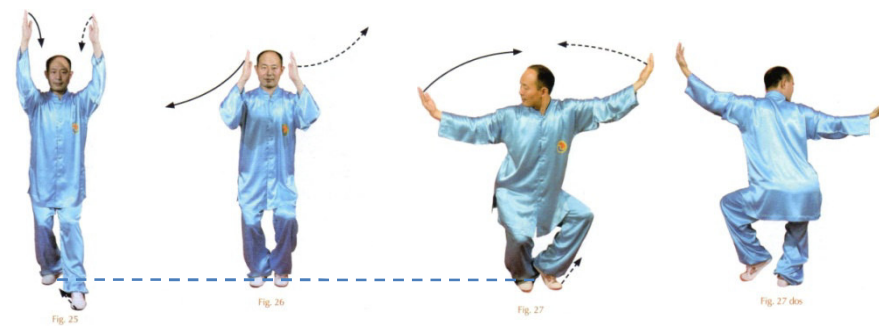
Avancer d'un 1^{er} pas



Avancer d'un second pas



Reculer d'un 1^{er} pas



Reculer d'un second pas



3 - Etirer les reins



Fig. 32



Fig. 33



Fig. 34



Fig. 35



Fig. 36



Fig. 37



Fig. 38



Fig. 35



Fig. 36



Fig. 37



Fig. 38



Fig. 39



Fig. 40



Fig. 41



Fig. 42



Fig. 43



Fig. 44



Fig. 45



Fig. 46



Fig. 43



Fig. 44



Fig. 45



Fig. 46

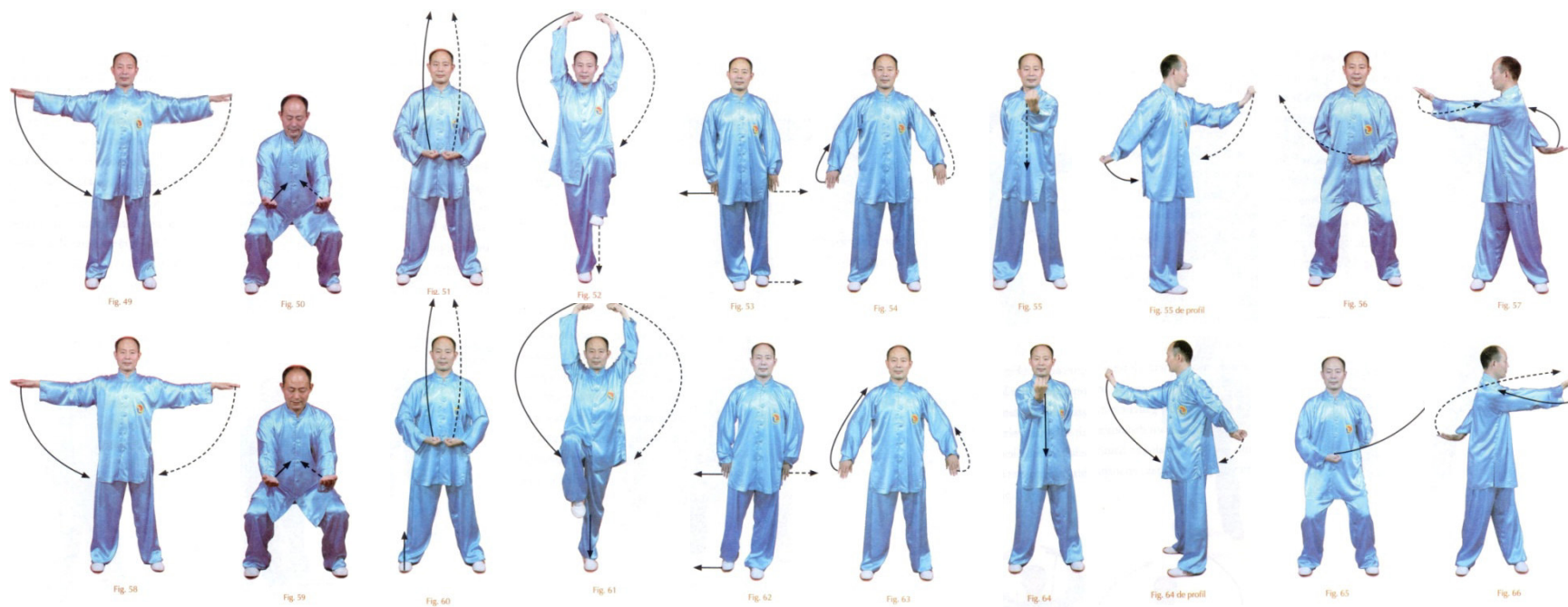


Fig. 47

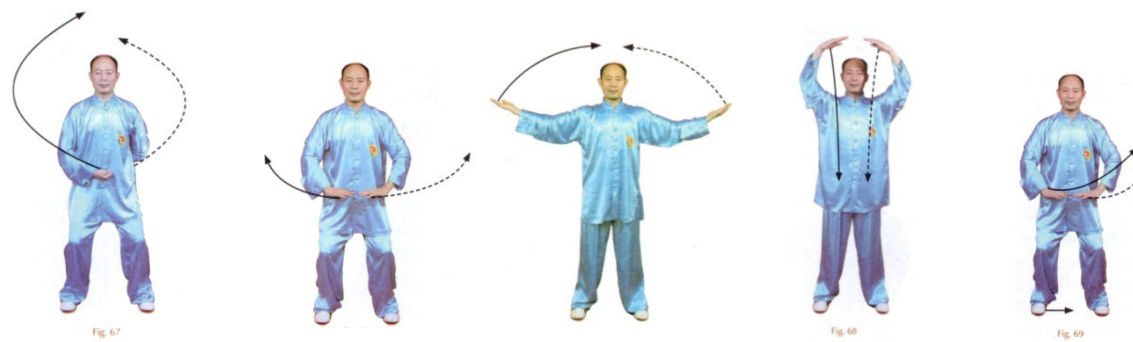


Fig. 48

4 – Ebranler corps



Répéter les exercices à gauche et à droite de la fig.49 à fig.64



5 – Masser la colonne vertébrale



Fig. 70



Fig. 71



Fig. 72



Fig. 73



Fig. 74



Fig. 74 dos



Fig. 75



Fig. 76



Fig. 71



Fig. 72



Fig. 77



Fig. 74



Fig. 75



Fig. 78



Fig. 79

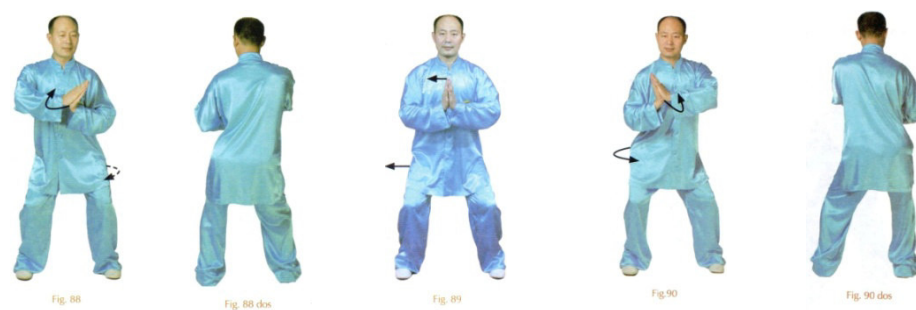


Fig. 80

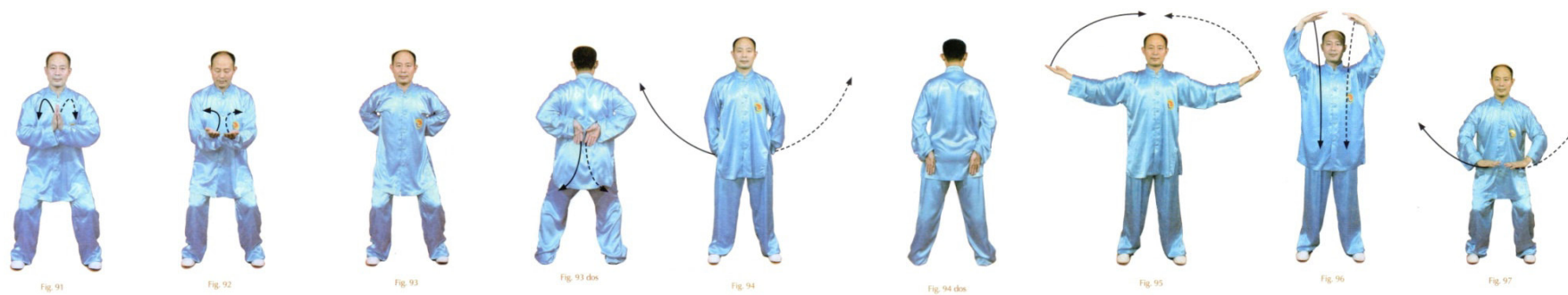
6 – Balancer les fesses



Déhancher sur la diagonale avant gauche puis à droite, de nouveau à gauche et à droite



Déhancher le bassin en cercle 2 fois à gauche et 2 fois à droite en coordination avec les mains



7 – Masser les flancs

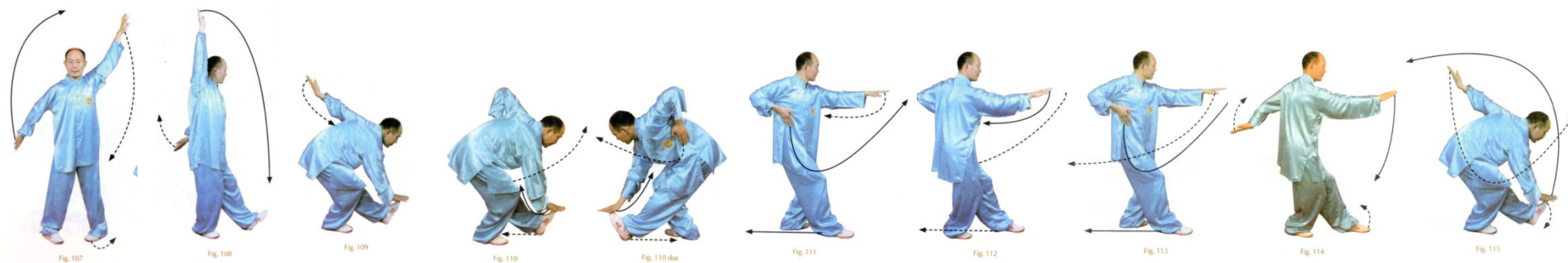


1^{er} pas

2^{ème} pas

3^{ème} pas

4^{ème} pas



1^{er} pas

2^{ème} pas

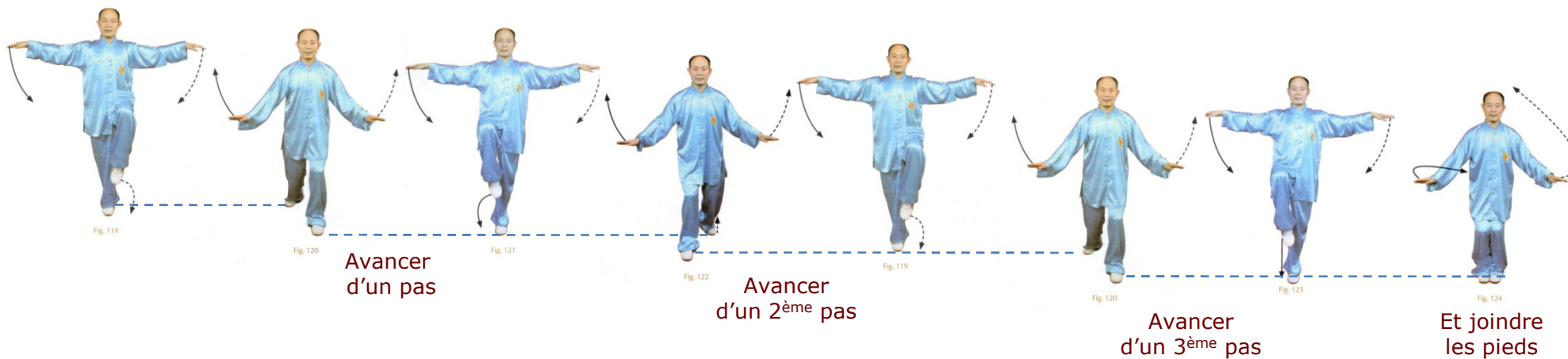
3^{ème} pas

4^{ème} pas



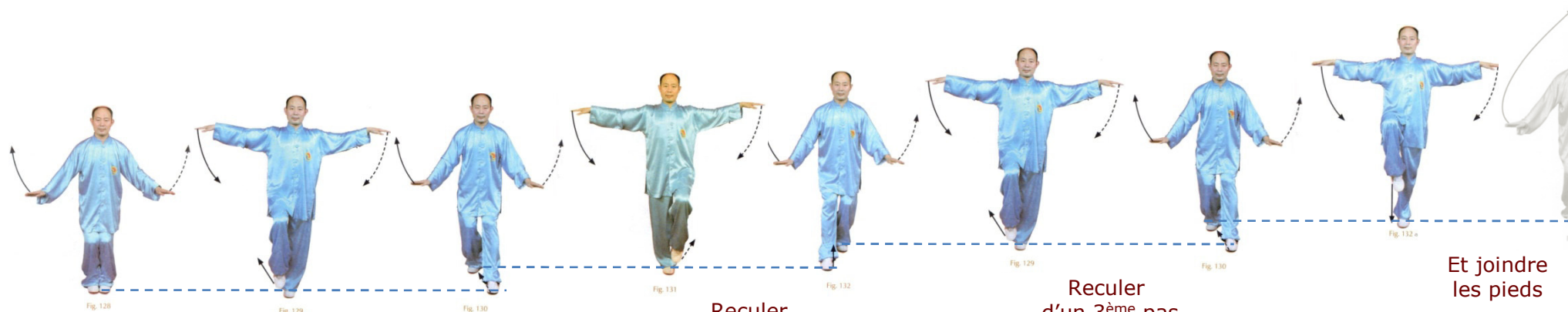
8a - S'envoler

1^{ère} partie vers l'avant



8b – S'envoler

2ème partie vers l'arrière

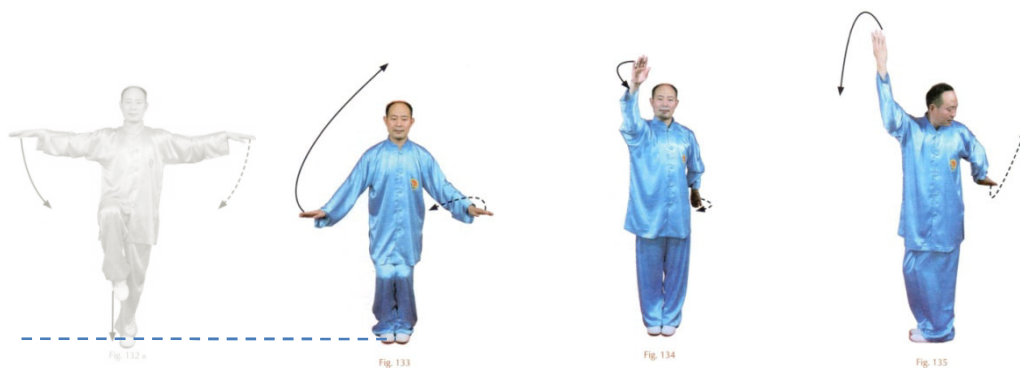


Reculer
d'un pas

Reculer
d'un 2ème pas

Reculer
d'un 3ème pas

Et joindre
les pieds



Et joindre
les pieds

Pivoter

Fermeture



Fig. 136



Fig. 137



Fig. 138



Fig. 139



Fig. 140