

Yang Sheng Ba Shi

1/ La roue à eau apaise le cœur. (Spirales de l'épaule).



Départ pieds parallèles largeur des hanches. Le premier mouvement porte sur l'épaule. On commence par faire tourner la roue par un **premier** petit cercle de la tête humérale de l'avant vers l'arrière puis l'intention descend vers l'olécrane pour aller vers la Terre. Aller chercher la Terre avant de commencer le mouvement et fléchir un peu dans les jambes. Fluidifier l'épaule. La main droite est sur Mingmen. Je travaille avec l'omoplate et entre les deux omoplates, le mouvement crée un mouvement sur Mingmen et une légère torsion. Travail sur le dos avec ondulation de la colonne vertébrale. **Deuxième** cercle sagittal, l'épaule entraîne le coude la main passe près de la tête près de la tempe et la main plonge dans la Terre pour chercher l'Eau. Poignet détendu. Olécrane tiré vers le ciel, épaule détendue puis en descendant olécrane main, ne pas monter la main. La rotation, qui active Mingmen, est un peu plus grande. **Troisième** cercle là je descends dans mes mains grand cercle, étirement vers le Ciel rotation complète vers l'arrière à hauteur de l'épaule et la main est derrière la paume bien ouverte pour recevoir l'énergie du ciel on regarde la main, la main se remplit, se charge. Et je ramène ma main sur un plan horizontal pour déverser, projeter l'énergie dans la 12° côte à gauche-VB25-Jingmen et la mobiliser. Je visualise le point Shu-WeiShu-Estomac en arrière. La main continue sa spirale en arrière le corps se laisse conduire par la spirale vers la droite. Inclinaison à droite, inclinaison en arrière. Là vers le ciel au dessus de la tête la main se remplit de nouveau d'énergie, je porte le deuxième paquet d'énergie de l'autre côté sur la 12°cote à droite, je remplis le côté. Quand je regarde ma main au dessus de la tête il y a un travail sur Mingmen qui se creuse un peu. Puis la main voyage dans l'autre sens et passe au large en avant, se remplit à nouveau, va sur le côté se remplit et déverse un troisième paquet d'énergie sur V9 qui est juste sur le bord occipital au milieu de la tête comme si in voulait nourrir le cerveau. Il y a un mouvement d'auto-grandissement (j'enlève les creux de la colonne) entre Huiyin et V9, je crée un lien entre ces deux points en lâchant vers la Terre on se redresse. On relâche et on fléchit le corps à droite, je me sers de Mingmen comme charnière pour ouvrir le flanc gauche. On pousse le coude vers le ciel puis on revient au centre. Puis la main fait le tour de la tête et descend devant le visage vers le cœur où je pose ma main pour dégager le feu du cœur. On apaise le haut du corps et le feu du cœur. On lâche dans les jambes et la

Yang Sheng Ba Shi

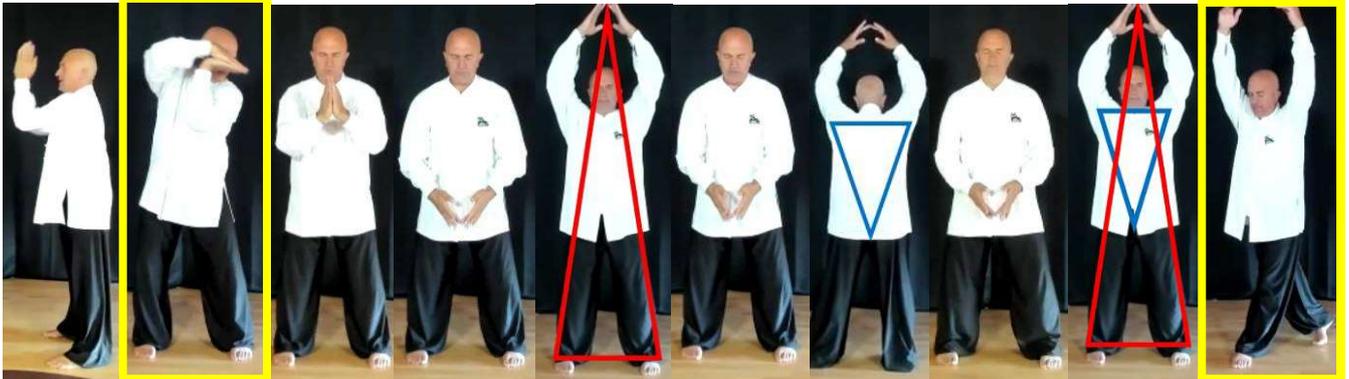
poitrine ce qui ouvre Mingmen et les points Shu des Reins-Mingmen et sur Sacrum-Vessie. On se redresse et on descend la main pour finir le mouvement. On termine le dos de la main (Wei laogong) dans le dos sur Mingmen. **Puis faire l'autre côté.**

Travail sur un plan vertical puis horizontal.

Ce mouvement mobilise les 3 articulations du bras et l'ensemble de la ceinture scapulaire. Il apaise le cœur et l'esprit, libère en particulier la zone entre les omoplates zone des points Shu du Cœur et du Maître du Cœur. Il harmonise globalement l'énergie et renforce plus spécifiquement l'énergie des Reins. il dynamise les méridiens extraordinaires Yinweimai et Yangweimai. Il harmonise les chaînes musculaires antérolatérale et postérolatérale.

Yang Sheng Ba Shi

2/Le serpent danse sur le dos de la tortue.



En enroulant le dos et fléchissant dans les genoux et en avant aller chercher le R6 en croisant les mains (main gauche malléole droite et vice-versa), point départ du Yinqiaomai-R6. Je remonte les mains par l'intérieur des jambes, arrivé au pubis je décroise les mains et je monte de chaque côté du Ren Mai et je vais chercher le V1-point terminal du méridien, et point appartenant aussi au Yangqiaomai. Je reste quelques secondes sur ce point avec les deux majeurs. Visualisez le cerveau, palais de cristal avec toutes ses décorations d'une beauté infinie à l'image du cristal (colonnes, sculptures, peintures...), laisser pénétrer l'énergie à l'intérieur. Je continue vers le sommet de la tête et là je vais chercher le maxillaire sous les oreilles derrière avec les doigts. Puis je remonte en faisant le trajet inverse, je redescends devant le visage apaisé que je détends. Arrivé à VC22 j'ouvre la région sterno-claviculaire-R27, j'ouvre je mets de l'espace mais pas de tensions. Les mains sont au niveau de P1-2 et à ce niveau je descends le long de Yang Qiao Mai et je fléchis pour aller poser les majeurs sur V62 (départ du méridien). On remonte les mains en restant fléchi pour poser le dos des mains (le poignet) sur les fosses lombaires, amener les coudes vers les genoux pour faire le dos de la tortue et ouvrir entre les omoplates. Je pousse dans mon talon gauche puis la hanche ensuite le flanc pour amener le coude vers le ciel et regarder le ciel pour faire travailler les cervicales.

En italique gras Benoit Lesage. En Italique commentaire de Dominique Banizette,

Yang Sheng Ba Shi

Je reviens au centre et je relâche puis même chose à droite. Je fais ça **deux fois** de chaque côté. C'est quelque chose qui part, monte de la Terre et traverse le corps pour aller au coude comme un piston. Ouverture de la poitrine, travail entre les omoplates. On plie les genoux, le sacrum pousse sur les talons et je me relève doucement en déroulant. Avec ce mouvement les mains opèrent un massage des reins. Pour se relever on relève la tête, on ouvre l'avant du corps et de la poitrine-R27 et les coudes vont en arrière, le dos devient droit, Baihui part vers l'avant puis on pousse dans les cuisses pour se redresser. Les mains glissent vers l'avant sur les flancs le Tandien inférieur, le pubis où les mains se joignent et montent à hauteur du cœur les coudes quasiment parallèles au sol. Les coudes se touchent pour ouvrir entre les omoplates. Je vais chercher le talon gauche la hanche l'épaule l'avant-bras la main pour aller sur le côté droit. Je relâche au centre et retrouve mes deux pieds et même chose de l'autre côté. Je fais ça **deux fois** de chaque côté. Un côté subit le mouvement l'autre côté est actif (Yin/Yang). Le mouvement est conduit par l'intérieur. Léger étirement vers le ciel. Au centre je relâche un peu les coudes vers le bas et je vais dessiner des lunettes avec mes mains autour des orbites comme un 8, il y a une action sur la souplesse des poignets et le système oculaire car la conscience est sur la porte du Foie. Je fais **deux 8**. Puis je vais vers les tempes et la vésicule biliaire **deux 8** et enfin je vais chercher les maxillaires derrière l'oreille **deux 8**, tour de l'oreille. Travail sur le TR, la VB. Le serpent danse sur le dos de la tortue. On laisse descendre les mains comme si elles oscillaient un petit peu encore il y a du G/D comme un objet qui descend dans l'eau. Je vais chercher la Terre et au niveau du Dantien inférieur je connecte les deux majeurs les mains ne sont plus jointes. Le MC reste en connexion. Les bras vont monter par les côtés pour joindre les majeurs au dessus de la tête-Baihui. On visualise un triangle avec les deux malléoles externes et le contact des deux majeurs. Appeler l'énergie de la Terre et je relâche vers le bas et reconnecte les majeurs avant de remonter. Connexion et lâcher dans le sacrum et le coccyx et visualiser un triangle entre les deux épaules et la pointe du coccyx. Appeler l'énergie du ciel à travers vos doigts et ce triangle puis lâcher au centre. Troisième fois on remonte, connexion majeurs et les deux triangles s'imbriquent et les deux sensations en interrelation, terre/Ciel H/B. je relâche. Poids du corps à droite et pivoter sur talon gauche pour tourner le pied, monter sur le bol du pied droit et je tourne pour faire un pas croisé. Je descends en m'appuyant avec les mains sur la Terre et chercher l'énergie de la Terre puis je remonte l'énergie Terre à travers le corps. Ça passe par le méridien Rein devant la poitrine puis derrière les oreilles, la nuque ça arrive à Baihui et quand les bras commencent à s'étirer ça me relève et je fais le chemin inverse. **Puis je fais l'autre côté.** Laisser descendre comme une pluie bienfaisante sur le corps pendant que les bras descendent par les côtés, rafraichissez.

2 écoles quand on a les mains au ciel : soit les doigts sont une antenne qui tire quelque chose du ciel, soit un entonnoir qui se remplit avec l'énergie de la terre. Mêmes idées quand on fait le deuxième triangle soit l'énergie tombe du ciel dans le triangle ou monte de la terre. Puis les deux triangles se compénètrent. Je peux imaginer un syphon qui se vide et m'entraîne vers la terre en spirale. Puis une vapeur qui me fait remonter.

Ce mouvement équilibre l'énergie entre le côté droit et le côté gauche et entre le haut et le bas. Il tonifie le bas du corps, renforce le Dantien inférieur les reins et les lombes. Il apaise le Tandien médian, éveille le Dantien supérieur et crée un lien entre les trois Dantien. Il affine la perception de l'espace, dynamise et met en circulation le Qi dans les méridiens Yinqiaomai et Yangqiaomai. Ainsi que Dumai et Renmai. Il libère Daimai et harmonise l'ensemble des chaînes musculaires.

Yang Sheng Ba Shi

3/le serpent vert ajuste ses anneaux.



La main gauche va monter s'appuyer au niveau du Dantien inferieur-pubis-périnée-génital. Avec la paume vers le sol chargez-vous en énergie de la Terre. Et dans Chongmai monter vers le haut avec la main jusqu'au nombril et avec l'intention pour atteindre Mingmen. Sans monter les épaules. Sensation d'appeler l'énergie pour nourrir de l'intérieur Mingmen et entre la 2° et 3° lombaire en face du nombril. Une fois cette sensation obtenue on tourne sur l'axe 2°/3° lombaires-Mingmen en stimulant le Vaisseau Ceinture puis on se penche sur la jambe droite pour aller chercher le V62. Ensuite je remonte le long de la jambe-YangChiaoMai que je nettoie, les flancs et avec la main je vais chercher le maxillaire droit derrière l'oreille en enveloppant la tête et je tourne le corps à gauche pour aller chercher le maxillaire gauche j'ai le coude en arrière. Je réveille, débloque des zones de YangChiaoMai. Une fois la tête enveloppée je descends bien en arrière vers V9. La main plonge dans l'eau la terre et ainsi on lâche dans l'épaule on fléchit les jambes puis on remonte en entrouvrant la bouche(travail encore sur le maxillaire point du méridien) pour se connecter à la 2°cervicale avec le bout des doigts-Majeur surtout en passant par l'intérieur de la bouche. On nourrit des zones des vertèbres en ramenant le corps au centre comme si on avalait quelque chose. Faire une approche en localisant avec le toucher sur la colonne la 2° cervicale. Nourrir cette porte de la 2°cervicale. Imaginer un mur devant les doigts, les doigts sont aspirés sur le côté : il faut glisser la main le long du mur pour aller loin sur la côté comme si on était collé au mur, on passe près du corps. On part d'un côté avec la taille, on prolonge avec les doigts s'étirent entraînant le bras l'omoplate la taille sur le côté. Puis l'autre bras passe sous le bras étendu pour favoriser l'étirement avec le dos du poignet. Et j'étire et continue à étirer en me déportant dans ma jambe côté main tendue, transfert du poids du corps sur le côté. Ça fait du bien dans l'omoplate du bras étiré. Puis le bras qui soutient l'autre le soulève et les deux bras vont entourer, nettoyer la tête et caresser derrière la nuque et descendent derrière et de chaque côté de la nuque, les maxillaires. Ouvrez les épaules ouvrez les coudes ouvrez les poignets ouvrez jusqu'au bout des doigts. Écartez le petit doigt des autres doigts stimulez les méridiens Cœur et L'Intestin grêle. Gardez le petit doigt étiré pendant la descente des mains dans le dos. Lâchez derrière le dos et accrochez les pouces connectez les index connectés (travail méridiens poumons

En italique gras Benoit Lesage. En Italique commentaire de Dominique Banizette,

Yang Sheng Ba Shi

et Gros Intestin). Dans cette position on ouvre P1 et P2 en haut des Poumons. Ici tirez les bras en arrière le plus possible sans tomber dans l'excès mettre de l'espace ouvrir Poumons et Gros Intestin. Puis enrouler les cervicales en fléchissant dans les jambes et enroulement complet de la colonne vertébrale. Arrivé en bas on enroule bien les cervicales dorsales lombaires et on pousse les doigts vers le ciel. Dans cette posture on étire le méridien Vessie en plus de Poumon et Gros Intestin avec des jambes fléchies. On pose les mains sur le sacrum et les mains poussent le sacrum vers la Terre pour se relever et on déroule la colonne. On se redresse Baihui vers le ciel. En se relevant les mains glissent dans le creux des reins pour passer sur les hypochondres et devant elles montent devant le cœur et je pousse un mur vers l'arrière en poussant les crêtes iliaques en avant. Cela étire la chaîne antérieure. Je reste fléchi dans mes jambes et bien enraciné avant de pousser en arrière en cassant les poignets ne pas pincer les lombaires. Je regarde le ciel. Les majeurs me suspendent au ciel et me tirent vers le haut et l'avant avec l'aide de la nuque-Baihui qui s'allonge. Se laisser aspirer au ciel par la nuque et le majeur. Puis les majeurs soutiennent les coudes à hauteur des épaules. Et on fait descendre une pluie fine une brume sur le corps et on rafraichit.

Changer la main qui monte au **Dantien pour faire l'autre côté.**

Travail de l'épaule et du haut du dos. Quelque chose s'écoule du bras vers la terre. Je passe dans une fissure. Je monte les bras dans le dos puis je fléchis en avant. On peut joindre les index travail Poumon et Gros Intestin. Une cascade brumeuse dégouline sur le corps.

Ce mouvement mobilise et libère toute la ceinture scapulaire. Il élargit la poitrine et assouplit la colonne. Il harmonise et fait circuler l'e Qi entre le côté droit et le côté gauche. Il tonifie le corps et le Qi et renforce le centre et les reins. Il favorise le placement de l'axe central, dynamise l'ensemble des méridiens extraordinaires et harmonise l'ensemble des chaînes musculaires.

Yang Sheng Ba Shi

4/Le singe fait tourner le ballon.



Premier temps tourner la taille à gauche pour aller chercher avec la main gauche légèrement en arrière jusqu'à hauteur de l'épaule, charger cette main avec Laogong et regard sur la main. Puis la main gauche dirigée par le majeur et l'index part vers la droite avec un mouvement qui part de l'épaule gauche qui s'ouvre et on vient nourrir la hanche droite au niveau du grand trochanter (pointe osseuse de la hanche et un point de la VB-30) avec la main gauche. Le regard suit la main dans le cercle vers la hanche droite en fléchissant dans les jambes pour ouvrir la hanche et légère flexion du buste. Une ouverture s'opère dans le moyen fessier par la torsion. Énergie-intention et mouvement vont vers la hanche. Je connecte mes deux mains comme si j'avais un ballon entre les deux mains. Et je vais repartir vers la gauche dans un grand mouvement circulaire et vers le haut. La distance entre les mains augmente, la balle grossit. Les deux bras arrivés au ciel en haut je passe un peu sur l'arrière je continue le mouvement pour revenir à droite pour recharger la hanche droite avec les deux mains qui ont capté l'énergie pendant tout le cercle. Pendant le cercle on se concentre sur la 8° dorsale à hauteur de la pointe des omoplates et l'idée est de manœuvrer cette vertèbre pendant tout le cercle avec les mains. On prend l'image de s'appuyer sur un haut dossier de chaise qui appuie sur cette vertèbre. Ne pas travailler avec les lombaires. Je fais passer la 8° dorsale au-dessus du dossier de la chaise en jouant avec cette vertèbre qui est en **lien avec le diaphragme-respiration**. Je fais tout le cercle avec la conscience sur 8° dorsale. En haut je charge l'arrière de mon corps (comme une hotte) et je me concentre sur la 8°. L'abdomen est détendu pendant le cercle. Mouvement léger sur la 8° quand j'ai les deux mains vers la hanche. Localiser bien la 8°, vertèbre très mobile à faire travailler à mobiliser cette zone. Je dégage, je sors le majeur de la main gauche (patte du dragon) et je dessine un grand cercle de droite à gauche autour de la taille en ouvrant le pied gauche en même temps de 30° environ en s'ancrant dans le pied droit. Arrivé à gauche les deux majeurs se touchent dans le dos ce qui ouvre le thorax, la poitrine, le péricarde à l'avant. Je m'ancre dans la jambe gauche et je tourne le pied droit à 30° en passant par le centre et je ramène les majeurs en contact au niveau du Dantien. Je suis revenu devant. Les deux pieds sont symétriques en V. Cercle-kinésphère. Je descends, fléchis dans mes jambes pour me connecter avec la terre et chercher l'eau et je mets les mains en

En italique gras Benoit Lesage. En Italique commentaire de Dominique Banizette,

Yang Sheng Ba Shi

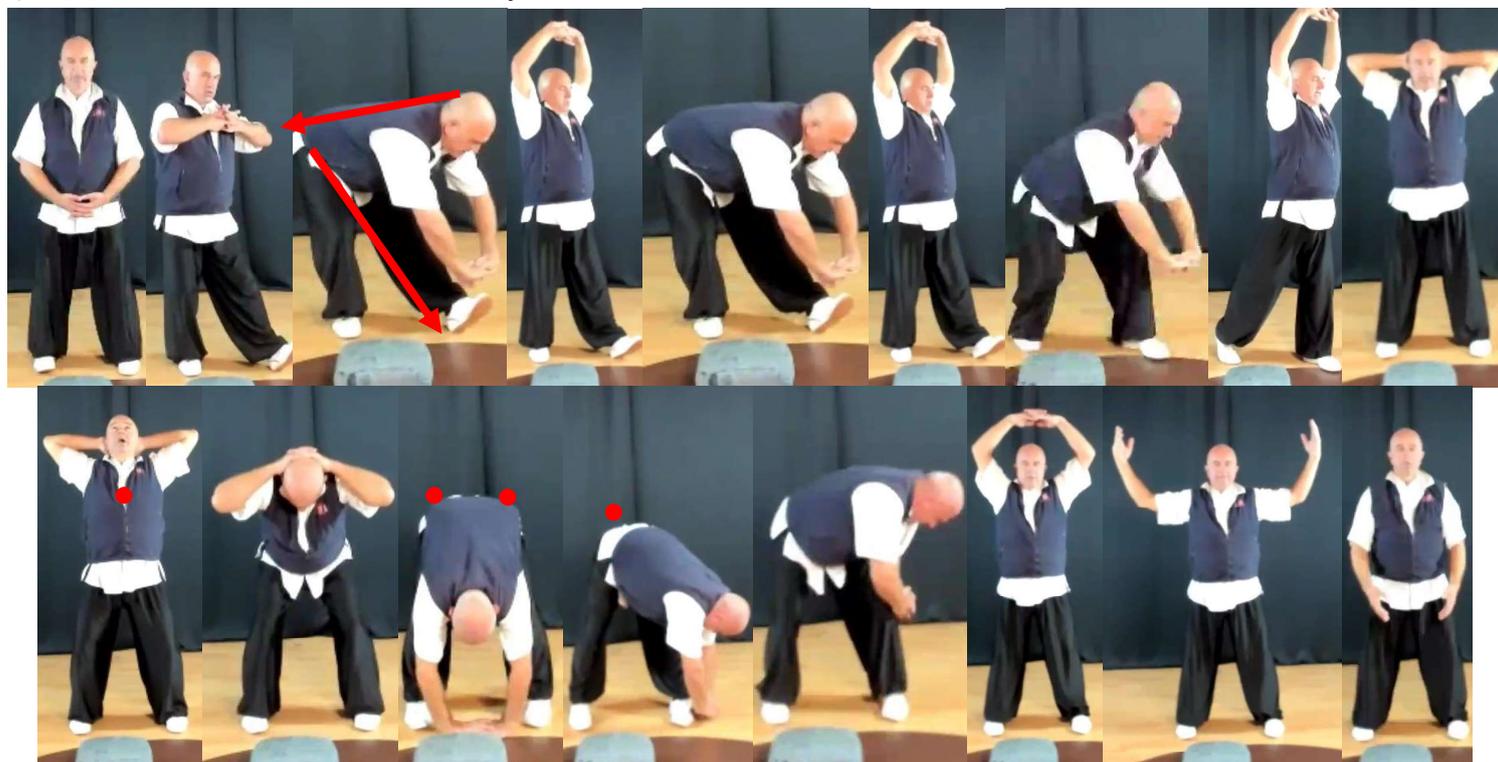
paumes de l'eau et je concentre l'énergie dans les mains en les chevauchant. Les mains montent dans l'axe central et au niveau du cœur je mets les mains en « fleur de lotus » trouvée dans l'eau en connectant MC-7 et je soulève les mains en poussant dans mes jambes vers le ciel paumes vers l'avant-MC8 et je suis tiré, aspiré par le majeur-MC9 vers le ciel sans tension, jambes fléchies. Il y a toujours un travail physique-Yang et une intention énergétique-Yin. Je finis jambes étirées et bras au ciel. Travail sur le cœur. Je laisse redescendre, couler une pluie bienfaisante le long de la colonne vertébrale que je visualise du haut vers le bas jusqu'au coccyx en fléchissant dans les jambes pour poser le dos des mains au sol en enroulant les vertèbres et je fais couler l'énergie dans la colonne vertébrale, cuisses parallèles au sol. Je me détends au sol. Je remonte en me connectant et prenant l'énergie de la terre avec les paumes des mains. Je monte les mains jusqu'au cœur par le centre du buste paumes face à face. Puis j'écarte les mains sur le côté et je relâche de chaque côté du buste. On aspire le Qi de la terre jusqu'au cœur. Garder l'esprit du singe dans le mouvement. Refermer les deux pieds et **Faire de l'autre côté.**

Je prends toutes l'énergie de l'espace et je l'enfouie dans le grand trochanter. Quelque chose ruisselle sur tout le corps.

Ce mouvement ouvre, libère et assouplit les hanches et les 3 articulations du bas (cheville, genou, hanches). Il favorise la mobilité du bassin, place et affine la sensation de l'axe. Il mobilise et fluidifie l'énergie, équilibre les tensions et les mouvements de l'énergie entre le côté droit et le gauche. Il tonifie les méridiens extraordinaires : Daimai, Yangweimai et Yinweimai. Ce mouvement harmonise les chaînes musculaires : antérolatérale et postérolatérale, antéropostérieure et postéroantérieure.

Yang Sheng Ba Shi

5/Embrasser la colonne et relever le coccyx.



Enlacer les doigts devant l'abdomen. S'ancre dans la jambe droite et déplacer la jambe gauche d'abord elle tourne sur le bol du pied puis se pose par le talon, d'un petit pas sur le côté gauche sans la tendre elle est légèrement fléchie, en même temps les mains montent au niveau du cœur pour chercher le Feu-Yang du cœur. Et les paumes tournent vers la terre, puis on descend dans le dos jusqu'aux fessiers **par l'intention**. On passe le pli fessier, dans la cuisse le creux du genou, le mollet. Le dessous du pied et on remonte dans un mouvement circulaire vers le ciel. On « embrasse la colonne-jambe ». Ne pas chercher un résultat en terme d'inclinaison, chercher à réveiller la zone en suivant mentalement le trajet dans la jambe. Et je reviens. Préparation de l'arrière de la jambe. Le dos reste plat. Faire attention à l'ancrage. Je suis le trajet du méridien Vessie. On passe avec l'intention dans les Reins. Rester **haut en début** de pratique. **Faire deux fois ce mouvement**. Être précautionneux comme si on avait une blessure. Puis on ouvre les chaînes antérieures en avançant dans la jambe gauche qui n'est pas tendue je prends le temps de mettre les 9 points d'appui au sol, avec un appui sur le gros orteil et le deuxième orteil qui restent fléchis du pied droit. Stimulation Rate et Foie et chaîne AntéroMédiane. Le regard reste devant grandir aspirer par le ciel mais stable et sans force. Ouvrir le haut de la poitrine. Je reviens dans la jambe droite et je ramène la jambe gauche, les deux pieds sont parallèles, les jambes fléchies. Les mains se posent derrière la nuque sur les points V-9 et l'occiput se détend sous la chaleur des mains en faisant quelques mouvements très petits droite/gauche. Travail sur les cervicales qui vont partir en arrière à partir de la 8° dorsale je regarde le ciel. On fait comme si on voulait faire passer la 8° dorsale au dessus du dossier d'une chaise. Ça ouvre l'avant du corps, sternaux-claviculaires, on regarde le ciel. Les jambes sont restées fléchies. La conscience va dans le coccyx, dans le sacrum pour une antéversion puis les lombaires et ensuite je peux enrouler le haut du corps. On s'enroule d'abord par le bas. Puis je me penche en avant et les mains tombent paumes au sol (sur le coussin), genoux fléchis. Je pousse dans le talon gauche pour tendre-étirer la jambe gauche, on pousse la malléole gauche vers l'extérieur pour étirer le méridien de la vessie, puis droit **3 fois G/D**. On pétrit la terre avec ses deux pieds. Les cervicales sont souples. Ensuite amener les deux mains sur le côté gauche, on retrouve un appui et on étire les deux jambes sans verrouiller les genoux **1 fois**. Capacité à se pencher sur le côté pour ouvrir les hanches et la VB. Les mains remontent sur tout le côté de la jambe jusqu'à la poitrine. Et les mains montent au dessus de la tête paumes vers la tête et enveloppent la tête et font redescendre par les côtés paumes vers le ciel comme une pluie-brume douce qui nous apaise, nous calme. **Faire l'autre côté en commençant par la jambe droite et la rotation à droite.**

Je suis la courbe du pied avec les mains. Je garde le 2° orteil au sol quand je m'étire vers le ciel ça étire la chaîne musculaire antérieure. L'occiput cherche les mains ou les mains cherchent l'occiput. Je fais passer la 8° dorsale au dessus d'un dossier puis j'enroule la colonne à partir du coccyx. Quand les mains tombent au sol elles portent le corps quand je tends une jambe puis l'autre. J'écarte le petit orteil pour parfaire le travail (méridien Vessie). Les mains redescendent comme un parachute qui s'ouvre.

En italique gras Benoit Lesage. En Italique commentaire de Dominique Banizette,

Yang Sheng Ba Shi

Ce mouvement allonge et détend les muscles du dos et tout l'arrière du corps. Il assouplit le colonne vertébrale et détend la nuque tout en l'allongeant. Il redonne de l'élasticité aux tendons et renforce les Reins et les lombes et il fortifie les jambes. Il stabilise le Dantien inférieur, mobilise le Dantien médian et ouvre le Dantien supérieur. Il harmonise les 8 méridiens extraordinaires et en particulier Dumai, Renmai et Chongmai. Il harmonise les chaines musculaires AntéroMédianes et PostéroMédianes.

Yang Sheng Ba Shi

6/Visiter les 6 directions.



Les bras montent doucement par l'avant vers le ciel on s'arrête à 45° YinTang, on regarde vers le ciel, penser à Baihui. On va chercher la lumière la clarté dans le ciel pour la conduire sur le point VC17-grande clarté. On descend vers le diaphragme les côtes et on suit le méridien ceinture pour aller chercher avec la pointe de l'index les 2° et 3° lombaire-Mingmen en face du nombril. On étale, répand la lumière sur les cotes flottantes les muscles à l'arrière, à l'intérieur. Lumière sur Mingmen. Puis on se referme sur nous et on descend derrière les fessiers, les ischio-jambiers, le creux poplité jusqu'au sol. Les jambes sont fléchies. Extension vers le ciel/repliement vers la terre : le mouvement se fait par l'intérieur. On va se relever en se déployant dans toutes les directions, le mouvement par du centre-Mingmen et on pense 2 pieds, 2 mains un coccyx et une tête pour se déployer. On se déplie ensemble en harmonie. Je referme légèrement devant et je referme pour concentrer et enrôler dans le bas-ventre-Dantien inferieur. Le poids est dans les talons et le gros orteil au sol. Condensation intérieur du corps. On reçoit l'énergie dans le Dantien. Puis ça va jaillir du centre et les bras s'ouvrent sur le côté paumes vers l'avant. Puis les bras montent vers le ciel. Les paumes se touchent au dessus de Baihui. Les genoux restent fléchis, la hanche. J'ai un poids dans les

En italique gras Benoit Lesage. En Italique commentaire de Dominique Banizette,

Yang Sheng Ba Shi

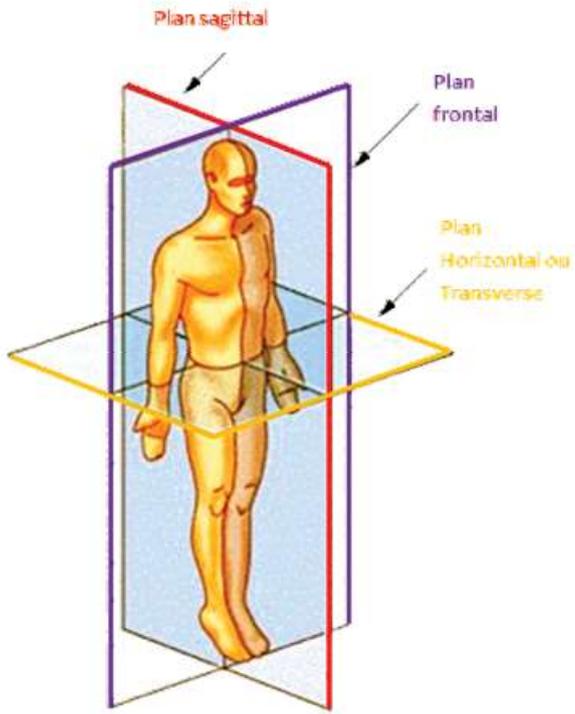
mains qui montent vers le ciel, je soulève ce poids. Les mains descendent et les doigts se croisent pour tendre le pouce et l'index (en huit chinois). On accroche le coccyx au sol et on repart vers le ciel avec les doigts en levant le menton et étirer en regardant les mains. La main gauche vient sur la droite et on descend en pressant tout l'avant du corps comme un scanner, avec de la lumière. Et la tête pousse vers le ciel pendant que l'on descend avec les mains. Arrivées en bas les bras s'ouvrent sur les côtés. Quelque chose s'ouvre sur les côtés. Les mains remontent par le centre et s'ouvrent pas trop large les doigts sont aspirés vers le ciel je les rattrape avec le grand dorsal. Je les fais redescendre et je comprime jusqu'au Dantien. Spirale interne des pieds et des mains. Puis spirale externe des pieds et des mains, fin du mouvement. Ouverture des 5 étoiles.

On va passer dans les 6 chaînes musculaires. D'abord la postéroantérieure, on travaille sur la zone de « la vaste clarté » qui comprend VC17. Je laisse le Qi s'écouler dans tout l'arrière des jambes à partir des fessiers. Quand les mains remontent elles partent dans 6 directions, 6 infinis -2 mains, 2 pieds, 1 coccyx, 1 tête. Quand les mains se posent sur le Dantien j'ai le périnée détendu relâché et léger enroulement, appui sur les talons. Je sors de l'enroulement en soulevant les orteils. Les genoux restent fléchis. Un rayon lumineux traverse le corps de Baihui à la Terre. Les pieds se mettent en supination. On peut décoller les talons mains R1 reste enraciné. On visite les 6 chaînes pour les équilibrer entre elles.

Ce mouvement favorise l'alignement des 3 Dantien le long de l'axe vertical, il éveille le Dantien supérieur, ouvre le Dantien médian à l'espace tout autour de nous. Il favorise la sensation de l'axe et des 6 directions. Il dynamise Chongmai, favorise la circulation du Qi dans Dumai et dans l'ensemble des méridiens. Il harmonise les chaînes antéropostérieures, postéro antérieurs, AntéroMédianes et PostéroMédianes.

Yang Sheng Ba Shi

7/Franchir les plans sacrés de l'Espace.



On retrouve la posture de base et nous allons travailler **sur le plan sagittal** (Gauche-droite) en mettant les mains sous le nombril-Qihai les doigts en bec d'oiseau. Je prends conscience de l'espace sur les côtés en tirant les doigts à gauche et à droite et fin de mouvement je laisse partir des doigts encore plus loin et je reviens doucement. Je me reconnecte au Tandien. On tire deux fils qui dessinent un axe sur les côtés et ça part à l'infini. Faire plusieurs fois, ça passe par l'intérieur du corps. Au repos je visualise le plan. Puis je dessine le plan vertical qui me partage en deux de haut en bas donc côté droit et

En italique gras Benoit Lesage. En Italique commentaire de Dominique Banizette,

Yang Sheng Ba Shi

gauche du corps. À l'intérieur du corps il y a comme une cloison transparente, séparation. Ne pas oublier l'arrière du corps. On fait les deux mouvements pour la gauche et la droite. Laisser partir à l'infini. Relation avec l'intérieur et l'extérieur. Prendre conscience du plan sagittal et on peut travailler avec les deux côtés. Je vais chercher à gauche un paquet d'énergie sur le côté et avec mes mains je le fais pénétrer comme un nuage une volute de fumée à l'intérieur du corps. Les mains sont à deux niveaux tête et flanc et j'amène le nuage contre le plan sagittal que j'ai dessiné, et je relâche. Faire 3 fois. Remplir le côté gauche, légère torsion douce de la taille et relâcher. Le côté gauche est bien rechargé, apprécier. **Même chose à droite.** On fait avec la position de main qui nous est le plus facile. Aller chercher avec les mains on peut incliner un peu le corps. Apprécier l'équilibre obtenu gauche/droite. **On va un peu plus loin.** On va chercher le Qi à gauche, on embrasse le Qi contre soi on le pousse à l'intérieur on bute contre le plan sagittal on reste quelques instant. Puis on traverse le plan et on fait passer le Qi à droite. Le côté gauche nourrit le coté droit. **3fois.** Passer la barrière d'énergie et la traverser. Reprendre conscience de droite/gauche. Puis même chose à droite pour équilibrer les deux côtés. Il faut **harmoniser les deux côtés** en faisant des mouvements d'ondulations de bras devant le corps, la gauche travares à droite et vice versa au niveau du bassin. Puis monter au niveau du tronc et ensuite de la tête. Je fais un mélange énergétique, un échange permanent.

5 étapes :
1-mouvements des mains gauche/droite,
2-mouvement des bras haut/bas,
3-gauche on bloque sur le plan,
4-gauche on traverse le plan
5-après avoir fait de 1 à 4 on harmonise avec des mouvements de mains devant le corps.

Sur le plan frontal (avant/arrière). Je fais la même chose avec mes mains en changeant l'ordre des mains et je relie le centre à l'avant et à l'arrière. Je me relie à l'infini du Tao dans ces deux directions. Visualiser l'axe autant devant que d'arrière. Puis je dessine ce plan avec mes bras qui montent par les côtés au dessus de la tête. On est plus en relation avec l'intérieur du corps. Je vois l'avant de mon corps en harmonie avec l'arrière. Penser à bien aller vers l'arrière on est trop souvent devant. Ce travail va relier les deux parties plutôt que de les séparer. Je lève les mains en les chargeant au **niveau du visage** et je bute contre le plan imaginaire. La même chose au **niveau de la poitrine**, ne pas traverser. Ensuite au **niveau du bassin** qui va inclure l'avant des jambes. Conscience de tout l'avant. On charge tout l'arrière du corps en une fois dans un mouvement ample et je reviens mettre les paumes des mains vers tout le dos et l'arrière des jambes je viens remplir tout l'arrière jusqu'au plan. Les mains avancent un peu vers l'avant pour conduire le nuage sur le plan imaginaire. Puis je refais au niveau du visage et maintenant je traverse le plan pour nourrir l'arrière et je relâche. Même chose poitrine puis bassin et jambes. On va charger l'arrière on s'appuie sur le plan puis on le dissout pour passer devant. Puis on monte vers le visage et on harmonise avant/arrière dans la tête avec des mouvements de mains. Puis on descend vers la poitrine et le bassin.

5 étapes :
1-mouvements des mains avant/arrière,
2-mouvement des bras sur les côtés du corps,
3-avant on bloque sur le plan sur 3 niveaux-tête/poitrine/bassin
4-avant on traverse le plan
5-après avoir fait de 1 à 4 on harmonise avec des mouvements de mains devant le corps Av/Ar.

Sur le plan horizontal/transverse on tire un fil vers le haut et vers le bas, on change de main entre haut et bas on montre bien les deux directions. Terre/Ciel. Puis les mains à hauteur du ventre on conscientise le plan horizontale les mains partent en cercle vers l'arrière et se relient à Mingmen. Je fais des rotations du buste pour dessiner le plan à gauche et à droite. Je vais chercher le Qi dans la terre je le fais monter dans les jambes et il bute contre le plan au niveau du nombril. Ensuite les mains vont chercher l'énergie du ciel et traverse comme un scanner le corps et s'arrêtent au nombril. On termine en harmonisant Bas/Haut avec des mouvements de mains dans l'axe du corps au centre de la tête au Dantien. Ça se nourrit mutuellement.

5 étapes :
1-mouvements des mains bas/haut,
2-mouvement des bras sur les côtés du corps en cercle,
3-avant on bloque sur le plan bas puis haut
4-avant on traverse le plan bas vers le haut puis du haut vers le bas,
5-après avoir fait de 1 à 4 on harmonise avec des mouvements de mains devant le corps Av/Ar.

Tout finir en restant observer la droite la gauche, l'avant, l'arrière, le haut et le bas, l'intérieur, l'extérieur. Se recentrer. Tout relier à l'infini du Tao sans oublier la Terre et l'arrière.

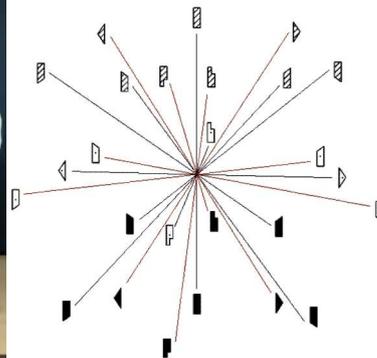
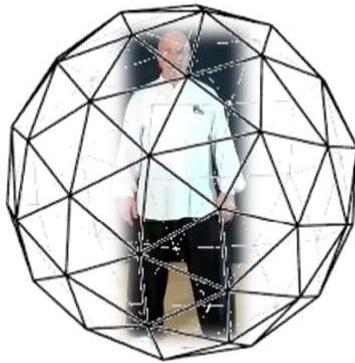
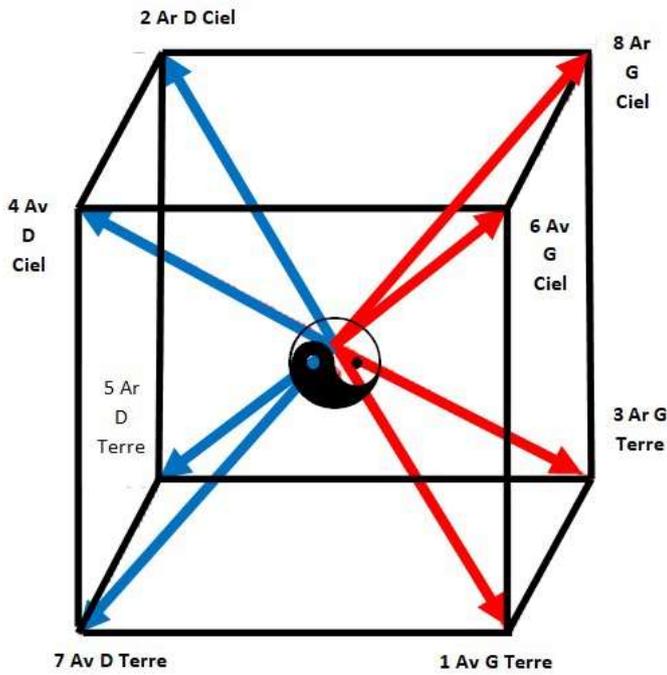
Yang Sheng Ba Shi

Je fonctionne par rapport au 3 plans du corps. Je travaille sur la gauche du corps avec une vapeur qui vient butter sur le plan sagittal, qui se dissout puis la vapeur passe à droite. Idem par la droite. Une moitié nourrit l'autre côté-moitié. Je mélange droite et gauche en partant du bas puis vers le cœur puis vers la tête. Échange de substance d'énergie. Après je travaille avec l'avant ça butte sur le plan frontal qui va se dissoudre et tout se remplit à l'arrière (fumée, vapeur veloutes d'énergie). 3 niveaux de travail. Puis plan haut/bas, je remplis la partie inférieure puis ça passe le plan et ça monte dans le haut du corps. Puis du haut vers le bas, je vais chercher un nuage que je fais descendre, il butte sur le plan qui va se dissoudre. Puis les mains suivent le flux entre le haut et le bas.

Ce mouvement ouvre à la sensation de l'espace vaste tout autour de nous qui se manifeste ici par les 8 fils d'or tirés dans les 8 directions. Il crée un lien entre les 3 Dantien et renforce l'énergie du Dantien inférieur. Il purifie le Qi et active sa transformation. Il élève le niveau de conscience. Il dynamise les méridiens extraordinaires Chongmai ainsi que les YangChiaoMai et YangChiaoMai et Weimai. Il harmonise les chaînes musculaires antérolatérales, postérolatérale, antéropostérieures et postéroantérieures.

Yang Sheng Ba Shi

8/Le nuage blanc traverse la cour.



Pour ce mouvement on part sur les 4 diagonales d'un carré avec un déplacement de pied. On a les doigts en bec d'oiseau posés sur le Dantien, je vais ouvrir la jambe gauche dans la diagonale gauche vers la terre pour capter la lumière d'un soleil qui est vers le sol et je ramène la lumière vers mon Dantien. Je garde le lien et je vais aller chercher le lien derrière moi en diagonale vers le ciel et je capte la lumière. Je la ramène sur le Dantien. La main est crochet comme le singe qui vole un fruit. Quand j'ai fait une diagonale je reste au centre pour visualiser les deux soleils qui passe par mon corps (le bassin et l'épaule). Je fais une autre diagonale : arrière gauche terre/avant droit ciel. Puis arrière droit terre/avant gauche ciel et pour finir avant droit terre/arrière gauche ciel : 4 Diagonales. Je reste immobile et je visualise les 4 belles diagonales.

On remet en place les 3 plans : sagittal, frontal et horizontal avec les mouvements de mains. Puis je mets en place les 4 diagonales avec la croix.

Maintenant on part pieds largeur de hanche pour terminer le QiGong en mettant en place la **kinésphère**. Je suis installé dans une sphère autour de moi comme une bulle de protection. La sphère est en bambou de petite taille qui crée la sphère. J'ai la possibilité d'accrocher sur la sphère des petits crochets qui seraient reliés au Tandien inférieur et à Mingmen. Je prends un **En italique gras Benoit Lesage**. En Italique commentaire de Dominique Banizette,

Yang Sheng Ba Shi

crochet et je vais accrocher ce crochet imaginaire à une partie de la structure, je peux seulement soulever un talon et **me mettre en extension ou me baisser vers le sol**. Je ne me déplace pas. Il y a plein de fils qui partent de devant et de mon dos. Alternativement je prends devant puis derrière. Ne pas oublier le ciel, la terre et le dos. Toutes les parties sont équidistantes du corps. Laisser le corps faire ne pas réfléchir, ne pas calculer.....juste devant puis derrière spontanément. Quand j'ai fini je reviens au centre de ma sphère et je me relie à la sphère à partir de mon centre. Puis avec les mains on tapisse l'intérieur de la sphère en caressant **avec les deux mains toute la sphère** de verdure. Comme si on voulait tout fermer et faire une bulle de protection et maintenant on peut se déplacer dans la sphère avec des petits pas pour tapisser la sphère. Retour au milieu de la bulle, bras le long du corps. **Visualisation**. Personne ne peut rentrer dans la bulle, si quelqu'un touche la sphère je le sens avant qu'il ne me touche. La bulle me protège et me relie avec l'extérieur depuis mon Dantien. Ça rayonne. Deux aspects. Remettre les plans et les diagonales. J'efface toute la visualisation et je me recentre. Tout est là en permanence il faut le cultiver. Relation avec l'extérieur pour faire remonter mon QI en nous reliant avec le cosmos.

Ouverture à l'espace après avoir ouvert les 3 plans puis je fais avec les diagonales qui me traversent je dessine un carré. Je cueille chaque direction, j'allume un soleil dans toutes les directions, je suis éclairé par un soleil dans chaque diagonale. Ave un mouvement de pied dans la direction où je vais poser le soleil. Forme simple, spirales de mains. On peut rajouter des soleils. Je renvoie la lumière que je reçois des soleils.

Ce mouvement ouvre à l'espace vaste tout autour de nous, il place l'axe vertical. Il purifie le corps et l'esprit, apaise le cœur. Il élève le niveau de conscience. Il dynamise DaiMai, Chongmai et YangChiaoMai. Il harmonise les chaînes musculaires antérolatérales, postérolatérale, antéropostérieures et postéroantérieures.