

Les 11 mouvements (Secrets) de Kunlun

(Find meaning in practice - trouver le sens dans la pratique-)

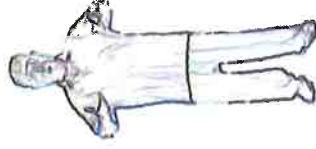
1/ Revenir sur le bon chemin

Salutations taoïstes très lentes 3 fois
fin paumes vers la terre



2/ Marcher de gauche à droite

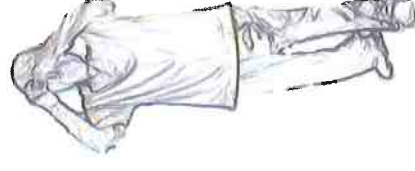
(équilibrer les périodes positives et négatives de la vie)

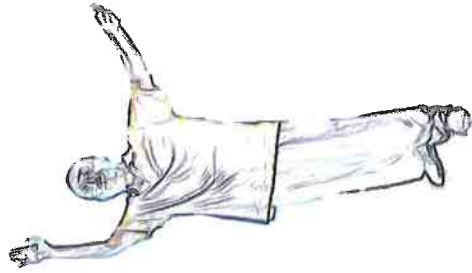


Retourner les paumes vers le ciel, les lever lentement, posture de l'arbre,
retour au centre

3/ Offrir humblement un lotus, retour au 3ème oeil

paumes vers la terre, récupérer
eau sacrée à Ming Men
s'étirer vers l'avant en se baissant
en avançant pied Gh.
posture à l'horizontale (offrir humblement)
ramener au 3ème oeil

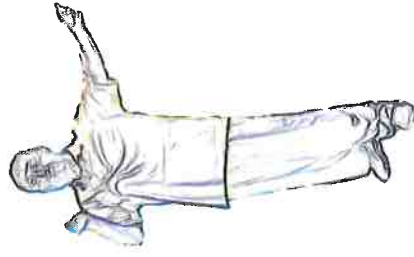




4/ Saluer à droite et à gauche

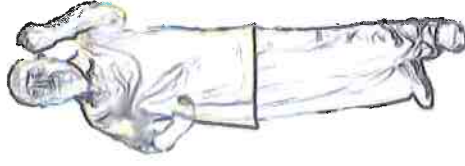
S'étirer et lever main droite
Main Gauche s'étire à l'horizontale

5/ Capturer le souffle du soleil



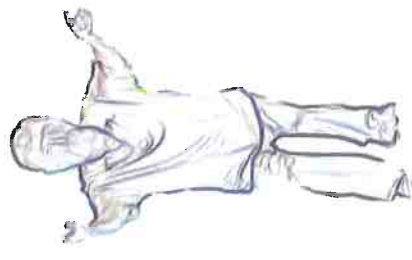
avec main droite capturer le souffle du soleil
puis le ramener aux portes du souffle
(variante aux ateliers)

6/ Capturer le souffle de la lune



avec main gauche capturer le souffle de la lune
puis le ramener aux portes du souffle
(variante aux ateliers)

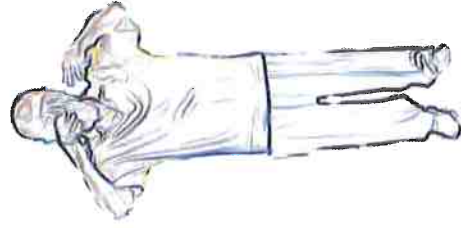
7/ Affiner le Jin Dan



Rembobiner 3 fois (6 1/2 tours) , se baisser en avançant pieds Dt tout en continuant à rebobiner, s'étirer à nouveau à l'horizontale.(offrir humblement)

8/ Tenir l'étoile

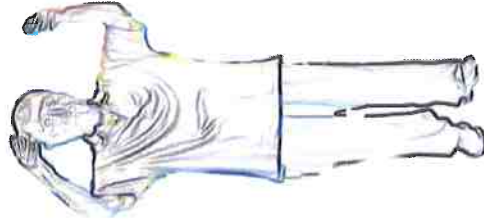
capter le souffle de l'étoile.



9/ Faire redescendre le Qi vers le bas.

quand les bras redescendent les talons se soulèvent
puis relâcher d'un seul coup

10/ Recevoir à nouveau le Qi du Ciel et de la Terre



Remonter les bras et retour au centre à nouveau.

11/ Retour au Dan Tian

... Méditer ...