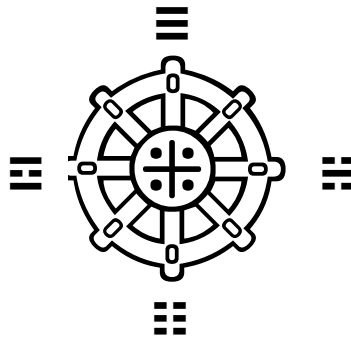


# DAO YIN FA SHEN GONG 导引法身功

– Jean Jacques Galinier (2017) –



## A- Enchaînement des mouvements

- 1- Ouverture du canal céleste – 通天起势 tong tian qi shi
- 2- L'offrande de vie émerge des racines – 命祭法根 ming ji fa gen
- 3- Déchirer le voile du sceau impérial – 印堂开封 yin tang kai feng
- 4- l'esprit originel entre dans la pagode – 元神入塔 yuan shen ru ta
- 5- Dynamiser la couronne de Cristal – 晶冠蓄势 jing guan xu shi
- 6- L'archer impérial tire la flèche de la voie – 王弓道箭 wang gong dao jian
- 7- Les enroulés de soie tissent l'habit de lumière – 缠丝光裳 chan si guang shang
- 8- L'oiseau immortel franchit la montagne – 仙鸟当空 xian niao dang kong
- 9- La force spirituelle repousse les murs – 灵光无限 ling guang wu xian
- 10- Les deux poissons jouent dans le fleuve d'or - 金河双鱼 jin he shuang yu
- 11- L'alchimiste transforme le souffle vital – 方士化气 fang shi hua qi
- 12- Le Mandat céleste diffuse sa clarté – 天命尽显 tian ming jin xian
- 13- Les volutes de lumière tournoient à l'infini – 无尽螺旋 wu jin luo xuan
- 14- Le temple de lumière s'emplit de Joie – 明堂盈光 ming tang ying guang
- 15- La lumière de Guan Yin illumine les sphères – 观音普照 guanyin pu zhao
- 16- Le rayonnement céleste pénètre la cour jaune – 元宫现光 yuan gong xian guang
- 17- Couronnement et remerciement du cœur – 感激心存 gan ji xin cun

## B- Danse du Fa avec musique 法神起舞 – William Arnaud - 1983

La danse du Fa se caractérise par un abandon, un lâcher prise au niveau des mouvements des jambes qui dansent aux rythmes de la musique, restitués par les sensations transmises depuis le Dantian inférieur, tandis que les bras forment les mouvements symboliques de l'esprit en toute conscience.

## C- Généralités

Depuis 1984 je suis l'enseignement d'un maître spirituel occidental, William Arnaud, qui a mis au point une science de l'être qu'il a nommé **Métamatique Stellaire**. Après plus de 60 années de recherche dans le domaine des sciences humaines, il a fait naître une méthodologie rigoureuse basée sur la connaissance essentialiste du Yin et du Yang et d'un monument de la Gnose universelle en Image nommé l'Etoile, légué par les **Albanenses de Montségur** (au 12<sup>ème</sup> et 13<sup>ème</sup> siècle). Cet enseignement permet de franchir les résistances de l'égo et nous reconnecter à la mémoire Akashique de notre essence spirituelle éternelle. Au cours de ces milliers d'heures passées en sa présence, nous commençons toujours par la Danse du Fa qu'il a lui-même créée et qui nous accorde immédiatement sur un autre mode vibratoire par le symbolisme qu'elle porte.

A partir de cette danse du cœur et de l'esprit, je l'ai actualisé pour en faire également une pratique énergétique qui nous propulse immédiatement dans la sphère principale du Dantian supérieur (Shang Dantian), venant alors rayonner, par effet de réception et d'induction jusque dans les deux autres centres, médian et inférieur.

Ce Dao Yin est conçu pour ouvrir les énergies subtiles du cœur et de l'esprit. Il vient en complément d'une voie de connaissance spirituelle. Il s'inscrit dans une longue tradition spirituelle non religieuse, sans dogme ni doctrine. Depuis la nuit des temps l'homme sent une présence non matérielle qui l'accompagne tout au long de son existence. L'extrême Orient parle d'éveil spirituel, de Buddhi, d'illumination dans le sens de retour à sa nature lumineuse. Les alchimistes taoïstes du **Nei Dan**, ceux de la voie intérieure ont longtemps cherché le moyen de retrouver cette nature originelle, cette réalisation de l'être immortel que nous sommes. Le **Secret de la Fleur d'Or** (金华的秘密 jin hua de mi mi) fait partie des ouvrages qui ont œuvré à cet éveil de conscience de notre **Esprit Originel** (元神 yuan shen) accompagné d'une dissolution de la conscience ordinaire liée au corps.

Ainsi ils ont pu mettre en évidence deux sortes d'âmes qui servent de supports médiateurs pour recevoir des informations par le canal terrestre et le canal céleste. Ainsi **l'âme Po** (灵魄 ling po) liée au corps lui donne l'impulsion nécessaire à sa survie, tandis que **l'âme Hun** (灵魂 ling hun) nous indique le chemin de retour vers notre nature lumineuse. Ce Dao Yin vient nous aider à ouvrir nos centres supérieurs qui permettent de nous relier à notre être de lumière, sans perdre pour autant les réalités de vies liées à la corporalité.

Guérir son âme et accéder à sa nature spirituelle, consiste à se libérer des entraves psychiques dûes à l'identification au corps. Après un plus ou moins long processus allant de **l'Anamorphose de l'égo (âme Po) à la Métamorphose de l'être (âme Hun)**, nous

pouvons par une ascèse (« A-Seize » branches de l'Etoile) joviale et une étude ordonnée, reconnecter avec « notre paradis intérieur » perdu, qui de ce fait nous a exilés provisoirement et illusoirement dans l'obscurité de la matière objective.

## D- Les effets

Ce Dao Yin stimule entre autre les glandes endocrines telles que **la Pinéale** (ou Epiphyse, sorte d'antenne), appelée également la « maison de l'esprit » chez les taoïstes, sécrétant des hormones telles que la **sérotonine** liée à la lumière et qui influence l'humeur et la **mélatonine** responsables des cycles circadiens, protection de l'ADN et qui participe au renforcement du système immunitaire, et la glande **Pituitaire** (ou Hypophyse, appelée aussi « glande maîtresse » et **troisième œil Yin Tang**), libérant ainsi des sécrétions hormonales telles que les **endorphines** qui ont une action analgésique et procurent des sensations de bien-être. Changer son atmosphère en élevant sa qualité, rejaillit sur l'ensemble des énergies du corps, en les enveloppant d'une nature aimante et sereine. Cette glande est maîtresse et se comporte comme un chef d'orchestre pour toutes les autres glandes endocrines du corps.

De nombreux mouvements sont spiralés de façon à maintenir ou reprogrammer un meilleur niveau qualitatif des membranes tissulaires telles que les fascias et l'ensemble du tissu conjonctif très riche en collagène (80 % de l'ensemble du corps). Ces tissus interviennent dans la protection, le soutien, la forme des organes, les liaisons, l'immunité...).

La plupart des maladies sont dues aux effets néfastes du psychisme recroquevillé sur son passé et son obscurité (ignorance). **L'âme Hun** se trouve sous le joug et l'autorité de **l'âme Po**, ce qui entraîne les énergies du corps vers le bas et l'entropie.

## E- les Jibengong – exercices de base issus de l'enchaînement

- ☯ Déchirer le voile du sceau impérial
- ☯ Dynamiser la couronne de cristal
- ☯ L'archer impérial tire la flèche de la voie
- ☯ Les enroulés de soie tissent l'habit de lumière (se draper)
  - a-Energétique en enroulant vigoureusement
  - b-positions croisées et accroupies
  - c-classique

☯ L'oiseau immortel franchit la montagne

- a- enroulés des épaules vers l'avant
- b- rajouter les extensions du psoas illiaques
- c- enroulés des épaules vers l'arrière
- d- rajouter les flexions des hanches en remontant les genoux

☯ les deux poissons jouent dans le fleuve d'or

- a- frotter les côtes flottantes pour stimuler le foie, lieu provisoire de l'âme Hun

☯ l'alchimiste transforme le souffle vital

- a- xia dan gong
- b- zhong dan gong
- c- shang dan gong (massage Yin Tang, Feng Fu et Bai Hui) + étirements rythmés

☯ le mandat céleste diffuse sa clarté

- a- rajouter les rotations de taille pour spiraler

☯ le temple de lumière s'emplit de joie - zhan zhuang et changement de positions des bras

☯ la lumière de Guan Yin illumine les sphères

☯ le rayonnement céleste pénètre la cours jaune

- a- uniquement impulsion des jambes et bassin
- b- rajouter les bras

☯ Couronnement

## F - Description des mouvements

*Préambule : Lors de l'exécution de ce Dao Yin il convient **d'esquisser un sourire** propre à déclencher un rayonnement intérieur. Un sentiment de plénitude peut ainsi apparaître et vous faire goûter à la joie de vous sentir connecter à votre Etre par l'âme Hun.*

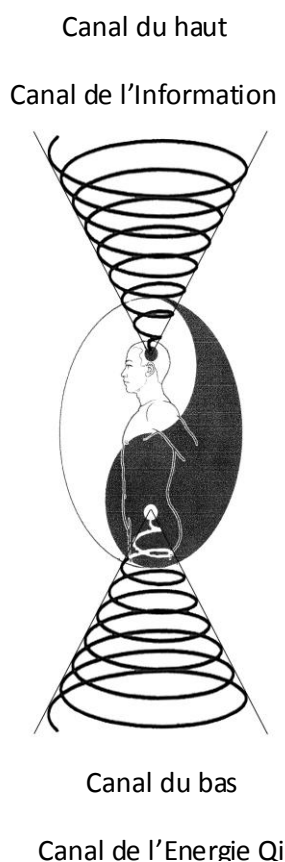
### 1- Ouverture du canal céleste

Pieds joints, commencez par vous incliner, les mains jointes devant le cœur, puis ouvrez les mains pour former avec le corps une sorte de Y. Les deux bras se séparent et s'élèvent vers le ciel en forme de V, le corps et la tête s'inclinent en extension

légèrement vers l'arrière pour libérer la poitrine et ouvrir le cœur. Puis ramenez les mains jointes au dessus de la tête avec les bras tendus et les redescendre selon une ligne centrale en frôlant au passage le centre du front (Yin Tang). Recommencez plusieurs fois.

Le canal central est aussi appelé le **canal de l'information**, il constitue **une sorte d'antenne de réception des informations qui nous sont transmises via le champ akashique. Toutes les formations énergétiques débutent par leurs in-formations**, ainsi la tradition chinoise se rapporte au Yi 意 qui précède et donne le sens au Qi 氣. Nous pouvons penser que cette **Pensée Créatrice Yi se concrétise au niveau du 3<sup>ème</sup> œil**.

***L'idée spirituelle est : Ouvre-toi d'abord en toute humilité et tu recevras peut-être.***



## 2- L'offrande de vie émerge des racines

Séparez les pieds et tout en recommençant le précédent mouvement, vous poursuivez l'ouverture jusqu'à décrire un grand cercle qui semble se refermer en bas en direction de la terre. Remontez (canal du bas) alors les mains jointes par le dos des mains, symbolisant ainsi **la montée de la sève de vie à travers les racines et le tronc pour enfin se retourner au niveau du cœur en offrande**. Recommencez le

mouvement plusieurs fois en redescendant les bras vers le sol devant le corps suivant la ligne centrale comme si vous souteniez un fragile oiseau dans vos mains.

**Les effets** : favorise l'ancrage à travers le premier chakra racine jusqu'au 4<sup>ème</sup>, le cœur.

Cela développe ainsi les forces de vie que l'on retourne en attitude généreuse.

**L'ancrage à la terre ne signifie pas un attachement à la matière**

*L'idée spirituelle est : Offre et donne le cadeau des forces de vie que tu as déjà reçu.*

### 3- Déchirer le voile du sceau impérial

En recommençant le mouvement précédent, les bras remontent selon la ligne centrale en mouvements spiralés (les mains sont disjointes) débouchant sur la **formation d'un Lotus** avec les mains (doigts souples) et d'un **déchirement du voile de la vision à partir du troisième œil**. Recommencez le mouvement plusieurs fois. **Les yeux de chair sont attirés par la brillance du monde extérieur, tandis que l'œil de l'esprit séjourne dans son palais de lumière et dans son monde intérieur**. Déchirer le voile au niveau du 3<sup>ème</sup> œil, indique que notre vision ordinaire réduit notre champ à la seule survie corporelle. L'ouverture de ce centre nous ouvre de nouvelles facultés de discernement, d'intuition et de clairvoyance..., stimule le **cortex préfrontal** qui est le siège des capacités cognitives, d'attention et de mémorisation. L'homme s'est principalement différencié des primates par le développement de ce cortex préfrontal. **Les effets** : développe les sensations de Qi, de douceur et spirale les fascias.

*L'idée spirituelle est : ose déchirer le voile qui obscurcit ta vraie vision, celle de ton monde intérieur.*

### 4- l'Esprit Originel entre dans la pagode

Après la position précédente des bras en forme de croix, retournez les paumes de mains vers le haut et élevez les bras au dessus de la tête jusqu'à former une sorte de sommet central en forme de pyramide (« faite suprême »). Puis redescendez les mains en direction de Bai Hui et décrivez des sortes de **ruissellements** de cette manne divine ; les bras alors forment le toit d'une Pagode jusqu'à les étirer en croix à l'horizontale, en relevant les doigts pour former les bords relevés de la pagode.

C'est à partir de **la source Informationnelle** que **notre esprit originel Yuan Shen** commence à former **le temple de lumière** à travers sa pénétration (**Vajra ou Jin Gang 金剛**).

**Les effets** : favorise le processus **d'auto-conscience**

*L'idée spirituelle est : ton cheminement te conduit à construire ton temple de lumière, et par ton aspiration sans relâche, la lumière de ton être vient ruisseler sur toi et te couvre d'attention.*

## 5- Dynamiser la Couronne de Cristal

A partir du mouvement précédent, les bras s'élèvent à nouveau vers le ciel, paumes des mains orientées vers le haut et lorsque celles-ci forment une sorte de V, décrivez alors des rotations de ce canal céleste en utilisant les mouvements de la taille favorisés par le décollement alterné du talon de chaque pied et des flexions alternées des jambes. **Ce mouvement dynamise la couronne de cristal qui symbolise la capacité à réfléchir la lumière divine. L'information devient peu à peu vivante !**

**Les effets :** stimule le cœur, le met en joie (enjoyment, enlightening)

**L'idée spirituelle est :** *Le cristal commence à rayonner et produit une dynamisation générale accompagnée un sentiment de joie.*

## 6- L'archer impérial tire la flèche de la voie

A partir de ces rotations, décalez la jambe droite vers la droite et commencez le mouvement de l'archer (tir à l'arc vers la gauche) avec le bras droit qui frotte l'intérieur du bras gauche (stimuler les poumons et le cœur pour le courage) pour bander l'arc avec le maintien du poids du corps sur la jambe droite. Le bras gauche symbolise le bois de l'arc avec l'extension du poignet par un maintien de la paume gauche en position verticale et l'index seul est érigé vers le haut pour symboliser le viseur et la flèche qui va être décochée. La main droite bande l'arc en repliant les doigts. Puis effectuez une rotation du buste vers la droite en frottant la main droite à l'intérieur du bras gauche jusqu'aux doigts de la main gauche, puis bandez l'arc. Recommencez plusieurs fois le mouvement.

**Les effets :** la position des jambes favorise le flux énergétique du **foie**. L'attention et le **Yi** sont renforcés à travers le regard centré.

**L'idée spirituelle est :** *Ce mouvement symbolise le courage et la détermination de l'archer à suivre la voie (Dao 道) qu'il s'est donné. Se déterminer dans une direction, c'est recouvrer sa liberté spirituelle.*

## 7- Les enroulés de soie tissent l'habit de lumière

A partir du mouvement précédent enroulez les bras autour du corps en effectuant de larges rotations du buste et en montant et descendant le corps par des flexions et extensions des jambes. Cette gestuelle décrit la suite des mouvements du « **métier à tisser** » commencée avec l'archer à travers lequel nous pouvons voir les mouvements de va et vient de la navette qui passe entre les fils de chaîne. **Les enroulements des bras décrivent alors des sortes de drapés de soie lumineuse venant couvrir le corps énergétique.**

**Les effets :** les rotations de la taille plus les flexions des jambes favorisent le nettoyage des énergies obscures via le travail au niveau du bassin, au niveau de la

taille avec le Dai Mai (vaisseau extraordinaire lié aux reins) base du Chong Mai (canal d'assaut).

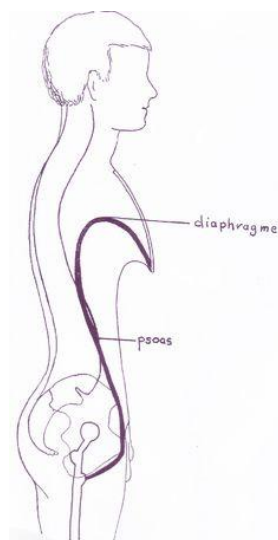
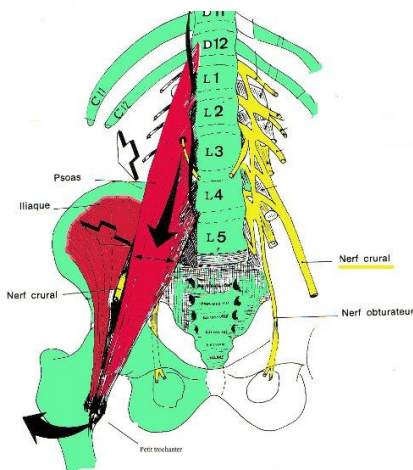
**L'idée spirituelle est :** « Pivoine habille toi en Dao » proverbe chinois

## 8- L'oiseau immortel franchit la montagne

Vous revenez ensuite à une position debout avec les jambes écartées de la largeur des épaules et vous formez avec les bras les ailes d'un immense oiseau. Vous ondulez le corps en commençant par des rotations des épaules vers l'avant puis vous alternez avec une jambe qui s'étire vers l'arrière provoquant ainsi un étirement au niveau du psoas-iliaque, responsable de nombreuses lombalgies lorsqu'il est trop tendu (rapport aux reins et au colon). Le psoas iliaque est très sensible au stress et à la peur via les reins, il est connecté au diaphragme thoracique et donc à la capacité respiratoire. Il impacte la vie émotionnelle. La hanche est une articulation très importante pour la marche et la tenue verticale et sa réduction d'amplitude peut engendrer plus facilement une dégénérescence au niveau osseux. Continuez avec un mouvement de rotation inverse au niveau des épaules puis alternez le rythme avec une élévation de votre cuisse faisant encore intervenir le psoas iliaque. **La colonne vertébrale est stimulée d'un bout à l'autre de la chaîne raccordant ainsi la terre avec le ciel.** Imaginez le son d'une harpe dont les cordes ondulent et harmonisent les différents souffles de vie ou imaginez le vol gracieux des grues cendrées qui lors de leurs migrations franchissent l'Himalaya à des hauteurs variant de 5000 à 8000 m d'altitude. **Les effets :** les mouvements des épaules mobilisent l'ensemble des muscles du dos et de la colonne vertébrale, stimulent l'énergie des poumons, favorisent l'évacuation des déchets via les méridiens de vésicule biliaire et du psoas iliaque avec les mouvements des hanches.

**L'idée spirituelle est :** « rien n'est infranchissable pour l'esprit » et le voyage intérieur est long et périlleux mais il n'y a pas de voie sans détermination.

Le psoas iliaque est le seul muscle  
qui relie le tronc aux jambes

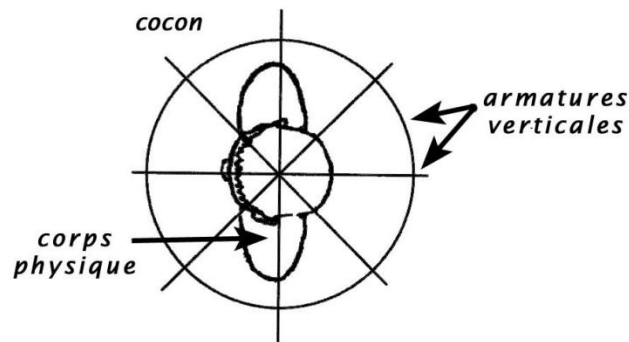




## 9- La force spirituelle repousse les murs

A partir des ailes de l'oiseau, en partant de votre centre, repoussez simultanément des deux bras dans les directions principales (Sud/Nord et Ouest/Est - Si Zheng 四正) **les bras en forme de Croix Principale** (celle des principes), alternez en repoussant d'abord vers le sud et le nord puis vers l'ouest et l'est. Si le bras gauche a commencé par s'orienter en face vous, ce sera le bras droit ensuite au cycle suivant. Continuez ensuite les mouvements alternés en repoussant à droite puis à gauche, en diagonale vers l'avant et l'arrière, constituant ainsi les 4 directions intermédiaires des dynamiques de l'étoile de vie (4 directions collatérales, croix d'Andros - Si Yu 四寓). Spiralez vos bras et relâchez bien les poignets après avoir repoussé les murs. A travers les huit directions de l'espace, nous cherchons à restaurer et étirer les **armatures en structure octogonale** qui soutiennent le corps énergétique.

*Armatures verticales du corps physique extérieur  
(vue de dessus)*



**Les effets :** les mouvements spiralés reconditionnent la structure énergétique via les fascias.

**L'idée spirituelle est :** Repousser les murs exprime l'idée de ne pas se faire enfermer par nos propres murs ou les murs que l'on aurait, par négligence, laissés installer et limiter ainsi notre espace intérieur. Ouvrir l'espace à travers ces huit directions dégage le centre qui gouverne.

## 10- Les deux poissons jouent dans le fleuve d'or

A partir des mouvements précédents et en gardant la même posture au niveau des jambes (largeur des épaules), décrivez des cercles qui tournent vers le centre en rotations alternées et spiralées. Le poids de corps navigue d'une jambe sur l'autre et les hanches et les jambes décrivent une **lemniscate** ∞ (symbole de l'infini) –

Vous pouvez varier la hauteur des mouvements sans créer d'interruption et même aller jusqu'à l'accroupissement.

En option vous pouvez rajouter un déplacement linéaire à 3 pas vers l'avant et 3 pas vers l'arrière.

**Les effets :** Ce mouvement aura un effet de **libération des vieilles mémoires** en éliminant celles-ci contenues dans les fascias blessés. Il y a aussi une action importante au niveau de l'énergie du foie.

***L'idée spirituelle est :** la fluidité et le Jeu sont les qualités principales de la Vie spirituelle. Les poissons représentent le Yin et le Yang et dans le fleuve d'or ils ne s'opposent pas mais jouent harmonieusement ensemble comme deux amants « luxuriants ».*

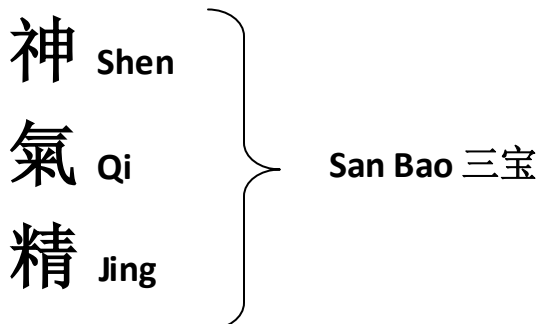


## 11- L'alchimiste transforme le souffle vital

A partir du mouvement précédent, les spirales de bras réduisent leur amplitude jusqu'à rejoindre la zone du Dantian inférieur. Les mains se placent alors face à face comme si elles tenaient une balle d'énergie. Activez alors votre bassin en réalisant des cercles indépendants du reste du corps. Les bras suivent ces rotations dans un sens puis dans l'autre. Veillez à maintenir votre port de tête étiré vers le ciel. Puis le processus alchimique continue au niveau du cœur. Le dos légèrement contracté, les coudes près des flancs, la poitrine s'ouvre et se ferme, symbolisant ainsi les battements du cœur. Puis les bras continuent de s'élever jusqu'au Dantian supérieur au niveau du 3<sup>ème</sup> œil. Les pouces réunis sur la zone **Yintang**, veuillez écarter la peau du front de part et d'autre avec les autres doigts encerclant le crâne jusqu'au point **Feng Fu à l'occiput**, puis remonter l'ensemble en plissant la peau vers le Bai Hui. Puis les bras continuent de monter au dessus de la tête avec des rotations qui prennent leur source dans le reste du corps en mouvement et notamment au niveau des épaules. Ces rotations s'inversent lorsque vous atteignez une sorte de sommet pour

redescendre jusqu'à Yin Tang et remonter encore. Le processus alchimique consiste à se servir du **Jing** 精, l'essence sexuelle des pulsions de vie pour les sublimer peu à peu en Amour et Connaissance.

**Les effets** : Ce mouvement dans son ensemble est excellent pour la motilité de la colonne vertébrale. Il libère les tensions contenues dans les muscles profonds du dos et dégage ainsi les énergies perverses.



**L'idée spirituelle est** : *la vie est un long processus de sublimation de la quantité vers la qualité, du grossier vers le subtil, sinon c'est juste une suite de dégradations quantitatives.*

## 12- Le mandat céleste diffuse sa clarté

A partir du mouvement précédent les bras s'entrecroisent (au niveau de l'estomac) en formant de larges arabesques descendantes et montantes. Vous pouvez également rajouter des rotations de la taille ce qui va entraîner un ensemble de mouvements spiralés qui ondulent et semblent cercler totalement les différents corps énergétiques qui entourent le corps physique. La réception de cette lumière provenant du mandat céleste procure un **sentiment d'abandon de nos résistances et de nos peurs viscérales.**

**Les effets** : l'énergie de la Rate/Estomac et du plexus solaire est ainsi renforcée. Le système immunitaire en général s'en trouve stimulé.

**L'idée spirituelle** : *s'ouvrir à la source lumineuse qui ne cesse d'irradier, procure un sentiment de paix, de sérénité ainsi que celui de confiance en soi.*

## 13- Les volutes de lumière tournoient à l'infini

Placez le dos d'une main sur **Ming Men** et l'autre bras, à partir de larges mouvements rotatifs du buste, décrit une sorte de vortex pyramidal qui s'achemine vers un point sommital (bras en extension vers le ciel). A partir de cette connexion, laissez redescendre comme une feuille morte, cette main tendue vers le ciel. Ce **lâcher prise** peut être suivi, suivant la condition physique d'un accroupissement du corps jusqu'à

laisser pendre le bras vers la terre, puis remontez pour reprendre le mouvement avec l'autre bras. Cette descente est ondulatoire.

**Les effets** : étirement spinal important, ce qui procure des effets bénéfiques au niveau de la colonne vertébrale.

**L'idée spirituelle** : *après toute ascension il faut se préparer à lâcher pour redescendre en confiance. « Un temps Yang suivi d'un temps Yin, voilà le Dao ».*

#### **14- Le temple de lumière s'emplit de joie**

Placez une main bien au dessus du Bai Hui et l'autre en face du Yin Tang. Ces deux points d'entrée et de sortie représentent le Ming Tang ou temple de lumière. Sur le plan des neurotransmetteurs chimiques, il s'agit principalement de la **sérotonine**. Le corps est tourné à 45° avec le pied avant touchant le sol avec la pointe de pied. Effectuez une posture Zhan Zhuang des deux côtés, puis partez en rotations et changez l'emplacement de chaque main. Le regard est tourné vers le haut, l'ensemble des énergies est attiré vers la lumière céleste, **la joie intérieure vous fait esquisser un sourire qui illumine chaque cellule.**

**Les effets** : renforcement de votre capacité de réception des informations essentielles, sentiment d'élévation.

**L'idée spirituelle** : *Le temple représente la certitude d'être, celle de l'immortalité spirituelle, soutenue par l'Ordre céleste.*

#### **15- La lumière de Guanyin (dité bouddhique) illumine les sphères**

Reculez la jambe droite et placez la main droite au niveau de l'occiput et la main gauche avec le bras étendu vers l'avant face au Yin Tang. Décrivez des mouvements de va et vient en poussant et relâchant les jambes tout en effectuant une rotation d'abord dextrogyre (sens solaire) à travers les huit orientations cardinales. Reprendre le mouvement dans le sens sénestogyre. Lorsque vous poussez le mouvement vers l'avant vous décalez ensuite la jambe arrière d'1/8<sup>ème</sup> de tour pour faciliter la rotation rythmée sur 8 positions (rappel des Bagua).

**Les effets** : ces mouvements de va et vient en position Gong Bu, renforcent l'appareil locomoteur, les jambes, la structure en général. Cela mobilise le flux sanguin et le Qi.

**L'idée spirituelle** : *Guanyin représente notre être de lumière qui devient actif au sens de participation dynamique à générer de la lumière dans toutes les sphères de la vie. Ce mouvement exprime la générosité du cœur/esprit.*

#### **16- Le rayonnement céleste pénètre la cour jaune**

Les bras étendus vers le ciel en position de V ainsi que les jambes placées de la même façon et bien ancrées à la terre, représentent une sorte de **X ou dix central, symbole**

**de l'harmonie du ciel et de la terre en soi.** A partir de cette posture qui peut être utilisée comme un **Zhan Zhuang** (posture fixe), effectuez des rotations brèves et intenses avec votre bassin. Les bras à partir des épaules sont également entraînés en rotations successives très dynamiques. Ce mouvement agit comme un réveil qui vient **secouer** l'ensemble des cellules et nous rappeler notre origine lumineuse. Notre mémoire originelle est ainsi réinitialiser. **C'est un acte créateur pour soi même.**

**Les effets :** dynamiser les différents systèmes nerveux, central, autonome, somato entérique...

**L'idée spirituelle :** *connexion entre les deux univers et activation des forces génératrices de vie.*

### **17- Couronnement, inclinaison et remerciement du cœur**

A partir du mouvement précédent les bras redescendent lentement au niveau de la tête en effectuant de grands cercles qui semblent couronner le cortex cérébral. Veuillez réaliser ces grands mouvements de rotation avec une large position au niveau des hanches. Peu à peu les jambes se rapprochent jusqu'à se joindre ainsi que les paumes de mains qui se rejoignent devant le cœur.

Inclinez-vous respectueusement devant la bénédiction de se sentir choyer par votre être profond.

**Les effets :** un calme profond s'installe comme une mémoire indélébile. Les mouvements spiralés continuent de nourrir l'ensemble des tissus conjonctifs qui sont la base intelligente des liaisons corporelles et spirituelles.

**L'idée spirituelle :** *le sentiment d'œuvrer pour les forces de lumière nous rend beau de l'intérieur*