



Dao Yin Yang Sheng Gong méthode créée par Maître ZHANG Guang De

Mélodie corporelle

1ère partie

1 – Pratiquer au chant du coq. (⇐ QG/cœur)

C : Zhongchong (9 MC) ou Guanchong (1 TR) ou Shaochong (9 C) ou Laogong (8 MC)
Monter bras devant en soulevant talons ... puis sur les côtés

2 – Le singe blanc offre des fruits. (⇐ QG/cœur)

C : (9 MC) ou (1 TR) ou (9 C) ou (8 MC) ou les 4 en même temps
Pied G dans diagonale avant G regard à D en ramenant pied D

3 – Cueillir les étoiles et changer la constellation. (⇐ QG/rate)

C : Dan Tian
Dos main G en contact avec Mingmen - Monter bras D dans diagonale arrière D

4 – Le phénix construit son nid. (⇐ QG/muscles et tendons)

C : Dantian
Ecart pied G et pivoter vers la G Plier les genoux, former le nid, majeurs creux oreilles.

5 – L'oiseau Peng déploie ses ailes. (⇐ QG/renforcer santé)

C : Dan Tian
Ecart pied D lever les bras en arc de cercle, puis avancer pied G

6 – L'arbre desséché enchevêtre ses racines. (⇐ QG/cœur)

C : (8 MC)
écart pied D, pied G par-dessus pied D, plier, baisser les bras former les poings, regard à G quand poings en bas