

L'Arbre de Vie

Printemps

- Déposer l'énergie !

Racine : Maintenir une boule de Chi devant le Dantian du bas.

Tronc : Maintenir une boule de Chi devant le Dantian du milieu.

Branches : Maintenir boule de Chi au dessus de la tête.

Eté

- Faire circuler l'énergie !

Racine : Position debout. Toucher les pieds, jambes tendues avec les mains.

Tronc : Maintenir une boule de Chi devant le Dantian du milieu.

Branches : Maintenir boule de Chi au dessus de la tête.

Automne

- Utiliser l'énergie !

Racine : Aka Maori (frappe du pied, tape sur la cuisse, frappe des mains, poings levés et ha !)

Tronc : Planche : sur les avant-bras, tronc droit.

Branches : Pendule : sur la pointe des pieds et les mains lever le derrière et la tête en alternance



Hiver

- Intégrer l'énergie !

Racine : Flèche : un genou fléchi en avant l'autre jambe tendue, poids sur le genou puis alterner

Tronc : Abdo : sur le dos, monter les pieds verticalement, redresser la tête puis reposer tout

Branches : L'arbre : jambes écartées, genoux fléchis et bras tendus verticaux