

VENT PROPICE ET PLUIE OPPORTUNE

# OUVRIR LA PORTE DES POTENTIALITES

---

Jean-Luc Saby- Enseignant des Arts classiques Chinois

**vppo**

**[Choisir la date]**

[Tapez le résumé du document ici. Il s'agit généralement d'une courte synthèse du document. Tapez le résumé du document ici. Il s'agit généralement d'une courte synthèse du document.]

# OUVRIR LA PORTE DES POTENTIALITES

lundi 29 novembre 2010

## 一開勢 YI KAI SHI : « Ouvrir la porte des potentialités »

Le YI KAI SHI est une composition d'exercices pour mettre en évidence et en valeur l'ensemble des capacités ou potentiels humains. Il faut développer les sens pour comprendre les enseignements du taoïsme :

« La voie véritable consiste à se connaître et à vivre selon soi, la conformité à soi est un devoir qui conduit à habiter et à nourrir son être dans toutes ses composantes et à tous les niveaux de ses manifestations. »

SIX POTENTIALITES : LIU shi

### A- LA STRUCTURE TI 體 ET LA FORME XING 形

1- Potentialités articulaires : JIE YIN shi

Ouvertures des barrières ostéo-articulaires Mobilisation – Coordination – Liaisons subtiles

2- Potentialités musculaires : jin shi

Extensions des chaînes musculo-tendineuses JIN JING Etirements et Circumvolution

### B-LES FLUIDES JING QI 精氣

1- Potentialités liquidiennes : JIN YE shi

Développer la circulation des liquides organiques. Drainage des liquides corporels.

2- Potentialités des souffles : qi shi

Trois points de Conduite des souffles vitaux SAN XUE Affûter les outils et manifester les cinq formes de souffle

### C- LES LUMIERES SPIRITUELLES SHEN MING 神明

1- Potentialités électriques : shen shi

Stimuler l'influx sur les voies nerveuses SHEN JING

2- Eveiller les lumières spirituelles SHEN MING

Manifester les formes spirituelles MING et QING