

Programme des 16 premières semaines

SEMAINE 1

Echauffement détaillé avec explications

Echauffement déroulé en continu

Travail postural de base

SEMAINE 2

Explications sur le YIN YANG et le YI.

Début de la forme jusqu'à parer à gauche.

SEMAINE 3

Parer à gauche jusqu'à appuyer

SEMAINE 4

Le plein et le vide dans les jambes

SEMAINE 5

Le simple fouet

SEMAINE 6

Les 8 exercices Nei Gong partie 1

SEMAINE 7

Elever les mains

SEMAINE 8

Coup d'épaule et la grue blanche déploie ses ailes

SEMAINE 9

Révision et approfondissements du début à la grue blanche

SEMAINE 10

Les 8 exercices Nei Gong partie 2

SEMAINE 11

Les 3 harmonies

Brosser le genou à gauche

SEMAINE 12

Jouer du Pipa et brosser le genou à gauche

SEMAINE 13

Dépasser l'axe central

SEMAINE 14

Les 4 coins (Poussée des mains)

SEMAINE 15

Brosser le genou à droite et à gauche

SEMAINE 16

Les cercles horizontaux et verticaux (Poussée des mains)