

## AYMT006

DVD	début	thème	N° mvt	contenu	type	acteurs	traduction	image	son	lieu et date	couleur
AYMT006	00:00:18	neigong		introduction	explications	WYN	Julia	moyenne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	00:04:54	neigong		exercices préparatoires	explications	WYN	Julia	moyenne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	00:06:46	neigong		la respiration	explications	WYN	Julia	moyenne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	00:11:36	neigong		3 étapes majeures du nei gong, description de la circulation complète	explications	WYN	Julia	moyenne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	00:15:11	neigong		aujourd'hui juste la 1ère étape, bénéfiques, mise en place, positionnement	explications	WYN	Julia	moyenne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	00:27:30	neigong		le regard, début par un expir, travail du périnée, début pratique commune	explications	WYN	Julia	moyenne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	00:33:52	neigong		quelques sensations expliquées, 3 choses à faire après, déplier les jambes	explications	WYN	Julia	moyenne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	00:38:15	neigong		persistance de la pratique après le neigong	explications	WYN	Julia	moyenne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	00:41:47	neigong		les Immortels taoïstes et notre niveau, hygiène de vie, fin	explications	WYN	Julia	moyenne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	00:46:02	épée Wudang			démo	élèves		moyenne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	00:56:03	bâton			démo	Kuo Shi		moyenne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	00:59:55	éventail		introduction	explications	WYN	Julia	moyenne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	01:02:04	éventail			démo	WYN+élèves		moyenne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	01:07:49	tui shou		tui shou introduction: utilité, lien avec pratique solo	explications	WYN	?	moyenne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	01:11:00	tui shou		pas de force, la décontraction et la continuité, la contre-attaque dans la défense, pas de saisie	explications	WYN+Julia	Maryline	moyenne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	01:20:55							illisible			
AYMT006	01:21:39	tui shou		exemples de poussées	explications	WYN+Maryline	?+Maryline	moyenne	bon	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	01:23:56	tui shou		discours sur les transformations, Ba Fa, Wu Bu	explications	WYN	?+Maryline	moyenne	bon	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	01:25:38	tui shou		cai	explications	WYN+Maryline	?+Maryline	moyenne	bon	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	01:26:16	tui shou		lie	explications	WYN+Maryline	?+Maryline	moyenne	bon	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	01:27:56	tui shou		retour sur l'utilité du tui shou/yong fa, exemples de frappes et de projections	explications	WYN+Maryline	?+Maryline	moyenne	bon	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	01:35:37	tui shou		concept des 3 mains, TJQ art de défense, '+ intelligent', conclusion et fin de démo	explications	WYN+Maryline	?+Maryline	moyenne	bon	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	01:40:52	exercices base	4	embrasser le tigre et le reporter à la montagne	pratique	WYN+groupe		moyenne	bon	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	01:44:04	tui shou	4	flexion de la taille en s'inclinant vers l'avant	pratique	WYN+groupe		moyenne	bon	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	01:44:37	duan 1	2,3,4,5,6	détails mouvements jusqu'à ficher la main (cours débutants)	explications	WYN	?	bonne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	01:47:28							illisible			
AYMT006	01:48:23	duan 1	2,3,4,5,6	détails début jusqu'à ficher la main (cours débutants)	explications	WYN+groupe	?	bonne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	01:51:39	duan 1		applications début jusqu'à ficher la main	applications	WYN+?	?	bonne	bon	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	01:59:50	duan 1		pratique débuts jusqu'à ficher la main	pratique	WYN+groupe	?	bonne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	02:02:18	duan 1		position du pied ficher la main	explications	WYN	?	bonne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	02:03:29	duan 1	7	se tourner, peng	explications	WYN	?	bonne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	02:05:18	duan 1	7	saisir la queue du moineau	explications	WYN	?	bonne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	02:07:26	duan 1	7	fermeture apparente	explications	WYN	?	bonne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	02:12:03	duan 1	1,2,3,4,5,6,7	se tourner, peng, saisir la queue du moineau, fermeture apparente	pratique	WYN+groupe	?	bonne	moyen	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	02:15:24	duan 1	7	récapitulation	explications	WYN	?	mauvaise	mauvais	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	02:17:18	tui shou	1	rotation de la taille en direction de la jambe arrière	explications	WYN+Julia	?	moyenne	mauvais	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	02:20:39	tui shou	2	rotation de la taille en direction de la jambe avant	explications	WYN+Julia	?	moyenne	mauvais	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	02:24:04	tui shou	3	flexion de la taille en s'inclinant vers l'arrière	explications	WYN+Julia	?	mauvaise	mauvais	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	02:28:21							illisible			
AYMT006	02:28:50	tui shou	3	flexion de la taille en s'inclinant vers l'arrière	explications	WYN+Julia		mauvaise	aucun	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	02:29:20	tui shou	4	flexion de la taille en s'inclinant vers l'avant	explications	WYN+Julia		mauvaise	aucun	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	02:30:07							illisible			
AYMT006	02:30:44	tui shou	4	flexion de la taille en s'inclinant vers l'avant	explications	WYN+Julia		mauvaise	aucun	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	02:31:16							illisible			
AYMT006	02:41:03	tui shou		un exercice pour la mobilité de la taille (sans son)	explications	WYN+Julia		mauvaise	aucun	Bruxelles 87	bleue
AYMT006	02:41:18							illisible			