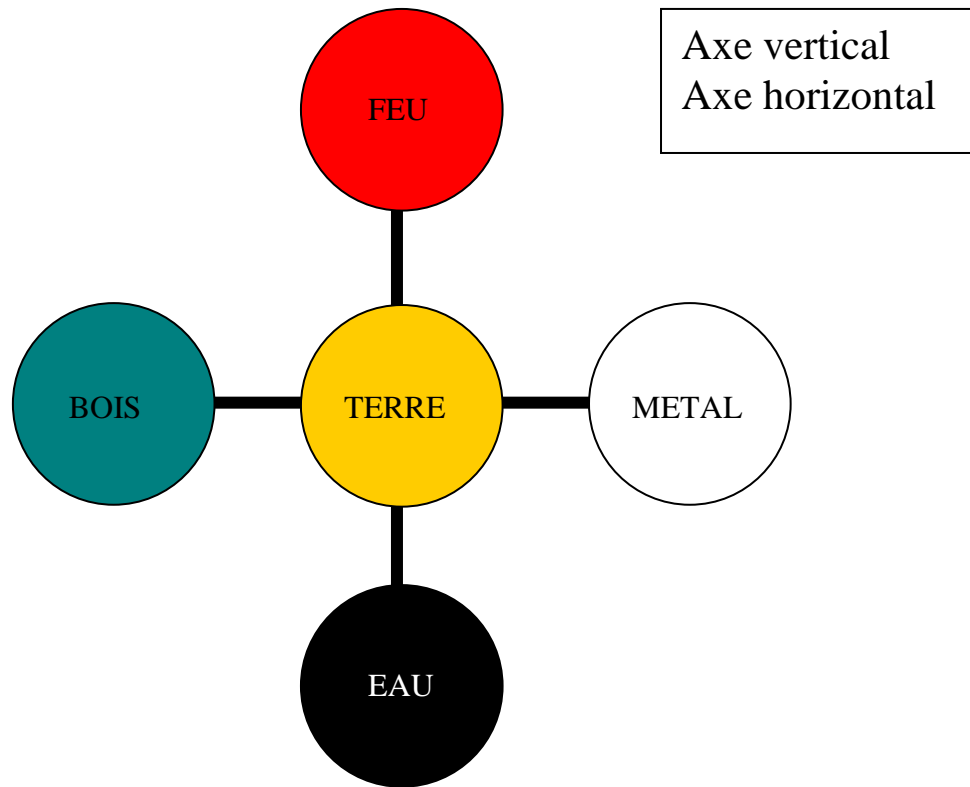


# QUALITES DES 5 ELEMENTS DANS LA GESTUELLE



**Terre :** - Enracinement  
- Axe vertical  
- Centré

*Base qui donne accès aux 4 autres éléments*

**Métal :** - Respiration  
- Travail pneumatique  
- Précision

*Le poumon est le maître de l'énergie*

**Eau :** - Fluidité  
- Rondeur  
- Ondulation

**Bois :** - Elasticité musculaire  
- Torsion - Etirement  
- Regard

**Feu :** - Conscience dans le geste  
- Concentration  
- Visualisation

*La concentration dirige l'énergie*