

*Nous ouvrons à Gauche en Qi Gong côté du cœur.*

**1/ La terre et le ciel communiquent :**

La terre, par l'homme, cherche l'unité du ciel. Inspirer, monter les bras, expirer, descendez les bras à l'avant du corps. Descendre l'énergie du ciel à travers le corps jusque dans la terre. Ce mouvement permet d'équilibrer l'énergie Yin et yang dans notre corps avec l'énergie du ciel et de la terre. Il fait circuler et purifie l'énergie dans le corps.

**2/ Tirer l'énergie en ouvrant et en fermant :**

Ce mouvement éveille la perception de l'énergie depuis le Dan Tian jusque dans tout le corps. Inspirer, écarter les bras, se redresser dans les jambes, Expirer, fléchir légèrement les genoux, ramener au dan tian.

**3/ Le feu et l'eau s'harmonisent :**

Faire venir l'eau des reins dans l'enracinement, la confiance, la stabilité, la vitalité et faire descendre l'excès du cœur, enlève la stagnation en haut, les émotions, l'agitation. C'est un simple mouvement pour pénétrer dans la culture chinoise et la médecine chinoise, Kan et Li l'eau et le feu, l'eau des reins qui monte et le feu qui descend. Inspirer, monter les mains, expirer, baisser les bras. Ce mouvement permet d'harmoniser le Qi du cœur et des reins.

**4/ YIN et YANG communiquent :**

Notion Yin et Yang, une notion fondamentale : le yin descend et le yang monte, donc le ciel descend et la terre monte pour s'harmoniser avec Lao gong (paume de main) et Yong Quan (sous les pieds). Sentir cette harmonie et cette fluidité passer par le bassin. Toute la fluidité du mouvement va conduire à construire la force interne du corps. Ce mouvement permet de rétablir l'équilibre dans le corps, les côtés droit et gauche, le haut et le bas l'énergie yin et yang. Inspirer, redresser les jambes, expirer lorsqu'elles mains se croisent et fléchir légèrement les genoux.

**5/ Pousser la montagne HUA :**

Pousser la montagne pour ouvrir le Ming men. On a souvent cette notion en Qi Gong de pousser la montagne, pousser le bateau. C'est très courant pour représenter la force de l'enracinement, pour s'exprimer vers l'extérieur. Ce mouvement renforce l'enracinement au sol et la force des jambes. Inspirer, tendre les jambes, expirer, pousser les mains et fléchir légèrement les genoux.

## 6/ Respirer dans les 6 directions :

Ce mouvement permet de faire circuler l'énergie, d'assouplir la colonne cervicale ainsi que les trapèzes. Ce mouvement aide à chasser les tensions souvent excessives dans cette région et entretien la souplesse du cou.

Mettre les mains aux hanches, tourner la tête à gauche en inspirant, puis expirer et revenir dans l'axe. Inspirer tête à droite, expirer et revenir dans l'axe. Inspirer menton poitrine, expirer et revenir dans l'axe. Inspirer, lever la tête, expirer et revenir dans l'axe. Répéter une seconde fois.

## 7/ le phénix rouge déploie ses ailes :

Le phénix rouge déploie ses ailes en avant et en arrière. Ce mouvement fait circuler l'énergie dans les bras en ouvrant la poitrine et le dos. Il permet de chasser la fatigue et les tensions dans les épaules, le haut du dos et la région cervicale.

Inspirer, soulever les bras, rentrer la tête, expirer revenir et partir en arrière, inspirer, expirer, fléchir légèrement les jambes et on recommence. Inspirer, tendre les jambes et expirer, inspirer tirer en arrière et revenir.

## 8/ La mélodie de l'énergie de la montagne Taiï :

Monter les épaules et relâcher brusquement. Les mouvements suivants ce font plus en douceur, on lève les épaules et on descend doucement, on relâche les épaules, on relâche les jambes et on fléchit les genoux puis on remonte dans les genoux et ensuite on remonte dans les épaules. On descend les épaules doucement puis on fléchit dans les genoux tout en expirant.

## 9/Pousser les stèles :

Pousser les stèles à droite et à gauche. Ce mouvement de rotation assouplit le rachis et le bassin, il développe la force interne et la conjugue avec la souplesse du mouvement. On recommence bras droit, inspirer et expirer. Puis repartir en sens inverse.

## 10/ La lumière du cœur rayonne à l'extérieur :

Ce mouvement travaille l'ouverture de l'énergie du cœur qui permet à l'être de rayonner autour de lui et de trouver le calme profond dans lequel l'esprit se manifeste. Inspirer puis à partir du petit doigt, fermer les mains devant, ramener à la poitrine, descendre les mains jusqu'au Dan Tian, faire remonter, faire jaillir au-dessus du corps et expirer, sourire etc (3 fois).

### 11/ La colonne céleste ondule :

Ce mouvement favorise la détente et prévient les douleurs musculaires du dos.

Bras relâchés le long du corps, fléchir légèrement les genoux, le bassin décrit un mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre, la respiration est libre et naturelle. La spirale part du bas pour monter tout le long de la colonne vertébrale et la tête. Revenir au centre.

### 12/ L'énergie s'exprime dans l'unité du corps :

Monter les mains croisées le long du corps, paumes vers la terre en relâchant les épaules jusqu'au-dessus de la tête bras tendus. A la fin du mouvement, on soulève les talons. Reposer les talons, descendre légèrement dans les genoux, pousser les mains vers le bas. Recommencer.

### 13/ Tourner la tête pour contempler la mer :

Cet exercice tonifie les reins et la colonne vertébrale.

Ecarter les pieds de la largeur des épaules, on soulève une paume vers le ciel puis elle se place sur le cou, tourner le bassin puis la tête, ramener la tête puis le bassin, descendre la main, fléchir les genoux. Même chose de l'autre côté.

### 14/ L'eau avance suivant la vague :

Ce mouvement assouplit le dos et les épaules. Il fait circuler l'énergie dans le tronc.

On étire le corps et les bras vers l'arrière et on revient en vague depuis le bas du corps en arondissant le dos et les bras. Recommencer.

### 15/ Chercher la lune dans la mer :

Cet exercice met en mouvement l'énergie Yin dans le corps, il chasse également les tensions du dos.

Inspirer, monter les mains les paumes vers le ciel, puis tourner les mains vers le sol, expirer, se pencher vers l'avant et ramasser le ballon. Recommencer.

## 16/ Déplacement du plein au vide :

Ce mouvement renforce les jambes ainsi que le sens de l'équilibre. Il permet de ressentir la notion du vide et du plein.

Soulever le pied gauche et l'écartez. Soulever pied gauche et ramener pied gauche. De même avec le pied droit. Avancer le pied gauche vers l'avant et passer le poids du corps vers l'avant. Revenir en position de départ. Faire de même avec le pied droit. Refaire un fois.

## 17/ Dessiner le soleil et la lune :

Ce mouvement libère le méridien ceinture Dai Mai.

Soulever les mains et avancer le pied gauche à l'oblique, allonger les bras devant et faire un mouvement circulaire sur la gauche. Même chose à droite.

## 18/ Capter l'énergie :

Ce mouvement renforce les membres inférieurs et renforce l'enracinement.

Ouvrir à gauche en position cavalier, mains devant paumes vers le sol. Cette position demande de la souplesse. N'hésitez pas à adapter la position en fonction de votre souplesse et de vos jambes. Inspirer, fléchir les genoux, monter les bras. Expirer, redresser les genoux, baisser les bras.

## 19/ La tortue respire profondément :

Ce mouvement renforce l'énergie des reins. Pour les Taoïstes, la tortue symbolise la longévité.

Pivoter vers l'intérieur sur la pointe du pied droit. Relâcher les lombaires et les bras, les genoux fléchissent, descendre le dos arrondi. Pivoter vers l'intérieur sur la pointe du pied gauche, relâcher les lombaires et les bras, inspirer et revenir.

## 20/ La grue se pose sur le rocher :

Ce mouvement donne la conscience du cœur et de son rayonnement. Il renforce la confiance en soi.

Soulever le talon du pied gauche et poser le sur la pointe à l'avant puis soulever pied gauche et tendre les paumes vers le ciel. Même chose à droite. La main du côté où la jambe est soulevée est toujours plus en avant que l'autre main.