

Qi Gong général de santé

DAOYIN BAO JIAN GONG

De maitre Zhang Guang De

1- régulariser la respiration Lao Gong palais de l'effort 8MC monter les bras devant et descendre.

A l'inspiration les bras se lèvent par les poignets, les épaules et coudes sont relâchés, à l'expiration les mains descendent en poussant légèrement vers l'avant. Durant tout l'exercice l'axe vertical est conservé entre Bai Hui et Hui yin. Les mouvements sont exécutés avec lenteur et fluidité. Les mains prennent la position dite "de la forme des mains pour prendre l'énergie": Les doigts doucement étendus vers l'avant et la paume incurvée de l'intérieur au Lao Gong afin de capter l'énergie de l'univers. Les pieds sont bien enracinés dans le sol, suivez bien le rythme de la respiration.



2- Pousser le bateau en suivant le courant. L'esprit se dire vers 8MC.

A l'inspiration tournez le corps vers la gauche tourner, levez les bras, tendez la jambe gauche sur le talon puis à l'expiration pousser les mains vers l'avant. Inspirez ramenez les mains vers les épaules poussez les mains en expirant les mains sont à la hauteur des épaules. Ramenez les mains tournez le tronc vers l'avant captez l'énergie par les Lao Gong et poussez l'énergie en expirant. Inspirez le bassin se tourne vers le centre ramenez le pied descendez les mains puis le même exercice vers la droite, levez les mains en inspirant, tournez le bassin vers le centre puis vers la droite, poussez vers l'avant en expirant. Inspirez, captez l'énergie, expirez en poussant. Poussez en expirant le corps reste bien droit durant tout le mouvement. Le tronc tourne autour du bassin. A la fin de l'exercice ramenez le pied et descendez les mains.



3- Les épaules soutiennent le soleil et la lune. l'esprit se dirige vers Ming men.

A l'inspiration tourner les bras vers l'intérieur, élevez-les jusqu'à hauteur des épaules, en tournant les bras, ramener le tronc vers l'avant et à l'expiration les bras descendent le long du corps. De l'autre côté on inspire en levant les bras on les tourne, le regard suit la main droite, descendez les bras doucement en expirant. Inspirer, pendant tout l'exercice l'esprit est concentré sur le Ming men dans le creux des reins. Expirer, inspirer, le regard est posé sur la main tournée du côté du corps. Expirer doucement, pousser sur le côté, ramenez le corps, descendez les mains, inspirer, faites bien tourner les mains, expirer. Les pieds restent fixes sur le sol et joints ensemble. Les paumes de mains sont tournées vers le ciel, les épaules et les coudes relâchés descendent doucement et au dernier mouvement les mains se rejoignent devant le dan tian.



4- L'oiseau Peng déploie ses ailes. L'esprit se dirige vers dan tian inférieur

Inspirer, écartez le pied gauche, lever les bras au dessus de la tête, expirer en descendant les mains sur le côté et ramener le pied. Inspirer, on va sur la droite, lever les mains, expirer en descendant les bras puis le même mouvement en avant, inspirer, les 2 jambes sont tendues expirer, ramener le poids vers l'arrière. Inspirer les bras se tendent vers l'avant puis vers le haut tourner les mains vers le ciel expirer, expirer, descendez les bras, ramener les mains vers le dan tian on recommence sur le côté vers la gauche les bras imitent le battement d'ailes de l'oiseau Peng, les mouvements sont fluides et détendus.

Inspirer expirer le mouvement des pieds permet d'étirer les méridiens des membres inférieurs.



5- Le colosse soulève les pierres. l'esprit se dirige vers le dan tian inférieur

Inspirer écarter la jambe gauche expirer en descendant les bras sur les cotés. Ramener les mains en avant, position du cavalier, inspirer en montant les mains devant le tronc, expirer en descendant les bras sur les côtés. Inspirer, soulever la pierre, l'énergie est concentrée au dan tian, expirer en descendant sur le côté, l'axe du corps reste bien droit, sans cambrer ni se pencher en avant. C'est l'esprit et le corps détendus qui soulèvent la pierre et non par la force. Descendre en position du cavalier les pieds bien parallèles, prendre la pierre sous le dan tian, lever devant le tronc, écarter les mains sur les côtés, expirer en descendant. Sans se pencher en avant, remonter, tourner les mains, expirer. A la fin de l'exercice ramener les 2 pieds joints l'un contre l'autre.



6- Pousser la fenêtre pour regarder la lune, l'esprit se dirige vers 8Mc

Inspirer, monter les bras d'un côté, ramener les mains devant le visage, expirer, inspirer faire un pas croisé vers l'arrière puis descendez en expirant les 2 mains sur le côté l'une au dessus de l'autre pouce à pouce, inspirer en amenant les 2 bras de l'autre côté, les pieds se rapprochent l'un contre l'autre, position du pas croisé les jambes en arc, le regard entre les 2 mains « regarder par la fenêtre » Ne pas forcer sur le mouvement qui reste fluide et détendu, descendre selon nos possibilités. Glissement latéral, pas croisé vers l'arrière, les 2 mains en fenêtre sur le côté, puis de l'autre côté. Les mouvements s'enchaînent régulièrement. Ils sont fluides et on ne sent pas l'effort. Le bassin tourne et le tronc au dessus. A la fin de l'exercice, monter les bras en avant, puis relâcher en descendant les bras.



7- Chasser la poussière du coeur selon le vent. l'esprit vers 8MC

Inspirer, écarter les bras sur le côté en tournant le tronc, expirer en frottant les auriculaires, faire tourner les bras vers l'avant. Inspirer ramener les mains vers le tronc, descendez vers le bas expirer, pencher le corps vers l'avant en poussant les mains vers l'avant. Inspirer, expirer, les dos des mains se rejoignent, tourner les mains, inspirer, puis ramener les mains en avant vers le dan tian. De l'autre côté, inspirer, expirer, cet exercice agit sur les méridiens des membres supérieurs: Les 3 m° yin et les 3 m° Yang. Inspirer, expirer, les dos des mains se rejoignent, tourner les mains, le regard suit la paume des mains puis vous frottez sur les côtés, inspirer. Le mouvement s'harmonise entre les bras et les jambes. À la fin, ramener l'énergie au Dan tian



8- Le vieux sage caresse sa barbe

Inspirer en écartant le pied gauche, puis ramener le pied droit, les genoux sont légèrement fléchis expiration, les mains poussent vers l'avant et le bas comme si on lissait la barbe. Inspirer de l'autre côté, ramener les mains pousser en expirant en redressant les jambes. On recommence du côté gauche, expirer en poussant en bas et en avant, le tronc reste bien droit, le corps est parfaitement détendu pendant tout le mouvement. Les membres supérieurs et inférieurs sont en harmonie, la respiration est lente et profonde. On fait ensuite 2 fois sans déplacer les jambes et 2 fois en avant. Cet exercice apaise l'esprit et renforce l'énergie. Pousser très lentement, expirer et ramener les mains sur le Dan tian. Puis relâcher le corps.

