

PRATIQUE CÉLESTE

1^{ère} série - Cinq mouvements de bras

- 1- Monter/descendre (mouvement antérieur haut et bas des bras) - cycle Hai
- 2- Monter et descendre en décalé
 - Pas de contact à Hui yin,
 - contact à Qihai
 - poursuite du contact à Zhongting
 - poursuite du contact à Tiantu
 - avec étirement au niveau de Yin tang et Bai hui.
 - avec un deuxième étirement poing fermé au niveau de Yin tang et Bai hui
 - Expression avec les sons dans l'ordre du cycle hai.
 - libération avec des moulinets en montant de l'intérieur vers l'extérieur, puis en descendant de l'extérieur vers l'intérieur.
- 3- Ouvrir et fermer vers l'avant - cycle Hai
- 4- Ouvrir et fermer sur l'avant et sur l'arrière
 - épaules : l'ours se dandine
 - coudes : le tigre en balade
 - poignets : le héron s'envole
 - paumes : le singe s'élance
 - doigts : le phénix (ou léopard) sort ses griffes
- 5- Ouvrir et fermer sur l'arrière - cycle impérial (Feu-Eau-Bois-Métal-Terre)
- 6- Étendre et ployer - mouvement de retour dans l'ordre inverse
 - étendre (antéversion) et ployer (rétroversion) avec petite amplitude des bras
 - étendre et ployer sur l'arrière puis sur l'avant
 - étendre et ployer en montant et en descendant
 - étendre et ployer les bras en décalé vers l'avant
 - étendre et ployer les bras vers l'avant

2^e série - Les quatre principes SI ZHU YI

- 1- Forme simple
 - Premier principe : « Pour moitié d'effort effet double », Shi ban gong bei
Mobilisation bassin, épaule, coude, poignet, doigts.
 - . mobilisation sur Hui yin : bras lourd
 - . mobilisation sur Qi hai : lourd vers neutre
 - . mobilisation sur Zhong ting : entre lourd et léger
 - . mobilisation sur Tian tu : neutre vers léger
 - . mobilisation sur Yin tang : bras léger
 - . mobilisation sur Bai hui : très léger
 - Deuxième principe : « Maintenir et contenir », Bao kuo
Le bras stationne quelques secondes à la verticale
 - Troisième principe : « Étendre et ouvrir », Zhang kai
Extension de la main vers le ciel avec racine dans le pied

Yi yin fa selon l'enseignement de Jean-Luc Saby

- Quatrième principe : « Non-intervention », Wu wei
Relâchement doigts, poignets, coudes, épaules puis colonne vertébrale et bassin

- 2- Forme double
- 3- Forme simple en continu`
- 4- forme double en continu

3^e série - Adret et ubac

- 1- Forme simple
 - remplir le dos, vider la face
 - remplir la face, vider le dos
- 2- Forme double
 - (Adret) « Aller du yin obscur vers le yang lumineux »
 - , (Ubac) « Aller du Yang lumineux vers le Yin obscur »

4^e série - Les cinq palais, les six dragons et les cinq tigres

- 1- Monter et descendre les épaules : « Entre crispation et abattement »
- 2- Travail énergétique sur les cinq palais et des six dragons
 - Hui yin - dragon de plomb
 - Qi hai - dragon de jade ou de pierre
 - Zhongting - dragon de bois
 - Tian tu - dragon de soie ou de coton
 - Yin tang - dragon des nuées
 - Bai hui - dragon de lumière
 - Envol du dragon à six têtes ou envol des six dragons
- 3- Ouvrir et fermer sur l'avant
Balade avec le tigre ou balade avec les cinq tigres
- 4- Moulinets respiratoires
 - Vider la périphérie et remplir le centre
 - Ramener du centre vers la périphérie
 - Retrouver la posture Wuji

5^e série - Mobilisation et utilisation de l'énergie - Affûter les outils - La formation du salut

- 1- La mobilisation de l'énergie
 - La mobilisation du souffle
 - L'absorption du souffle
 - La conduite du souffle
 - Le contrôle du souffle

2- L'utilisation de l'énergie ou « affûter les outils »

- Percussion des mains. Frotter paume contre paume
- Auto-massage « forme enchaînée »

Mouvement Terre

- . paume droite contre paume gauche immobile
- . paume gauche contre paume droite immobile
- . paume contre paume

Mouvement Métal

- . tranchant droit contre paume gauche immobile
- . tranchant gauche contre paume droite immobile
- . tranchant contre tranchant

Mouvement Eau

- . pointe de la main droite contre tranchant de la main gauche
- . pointe de la main gauche contre tranchant de la main droite
- . pointe contre pointe avec doigts orientés vers le pubis

Mouvement Bois

- . saisir la pointe de la main gauche avec la main droite en passant de la paume vers le tranchant puis vers la pointe
- . saisir la pointe de la main droite avec la main gauche en passant de la paume vers le tranchant puis vers la pointe
- . saisie sur saisie, les mains s'enlacent en double saisie et remontent le long de l'abdomen

Mouvement Feu

- . frotter poing droit sur dos de la main gauche
- . frotter poing gauche sur dos de la main droite
- . frotter dos des poings ensemble, droit sur gauche et gauche sur droit
- . double serrage, les poings s'élèvent et s'écartent à la hauteur du front, paumes vers l'arrière

Expression des trois sublimations :

- de la Forme par le poing (forme Terre)
- de l'Énergie par le feu (forme Homme)
- de l'Esprit par le ciel (forme Ciel)

Les poings redescendent latéralement jusqu'à la taille. Maintenir les poings serrés.

Mobiliser à nouveau l'énergie (mobiliser, absorber, conduire, contrôler) et libérer sur les mains en les percutant l'une sur l'autre.

- Auto-massage « forme simple »

- . double paume, paume contre paume (Terre)
- . double tranchant, tranchant contre tranchant (Métal)
- . double pique, pointe contre pointe (Eau)
- . double saisie, les mains se ferment (Bois)
- . double serrage, les poings se serrent (Feu)

3- La formation du salut « joindre la paume et le poing »

- Reprendre 1 - Mobilisation de l'énergie puis percuter les mains.
- Le salut masculin

En inspirant

- . les paumes se rejoignent au moment de la percussioin (Terre)
- . présenter le tranchant droit contre la paume gauche (Métal)
- . présenter la pointe droite contre la paume gauche en rapprochant les mains de la poitrine

En expirant

- . la main droite s'enroule à l'intérieur de la gauche (BOIS), le poing se ferme (Feu)
- . la main gauche recouvre le poing droit. Les mains sont projetées vers l'avant. Ainsi enlacée re-présentent le caractère *Ming*, la Clarté, produit de la rencontre du soleil (Poing) et de la lune (Paume)

Séparer les mains de chaque côtés du centre supérieur, paumes vers l'arrières, main droite en poing, main gauche ouverte.

Descendre les mains latéralement et maintenir la posture. Puis libérer.

- Le salut féminin

6^e série -Auto-massage des bras

1-Auto-massage des poignets (exécuter 3 flexions et extensions avant d'ouvrir la main vers le bas dans une expiration profonde.

2-Auto-massage des méridiens antiques

- Massage superficiel sur la face antérieure des bras avec le tranchant de la main.
- Massage tendineux en profondeur du pouce, de l'index, du majeur, de l'annulaire et de l'auriculaire

3-Auto-massage des points sur la paume des mains en continue

- Intention du contact presser pouce gauche sur paume droite orientée vers le ciel.
- Affermir le contact augmenter la pression du pouce et répartir l'énergie en faisant des spirale du centre vers la périphérie.
- Concentrer l'énergie au centre de la paume: mouvement spiralé du pouce de la périphérie vers le centre. La paume se creuse en formant un puits, la pulpe des doigts se réunit pour former le toit du puits.
- Massage du point d'entrée de l'énergie de la main massage du centre de la paume vers la base du médus, massage circulaire sur ce point puis retour du pouce vers le centre de la paume.
- Massage du point de sortie de l'énergie de la main massage du centre de la paume vers la base de la paume, massage circulaire sur ce point puis retour du pouce vers le centre de la paume.
- Massage du point de contrôle de l'énergie de la main: massage du centre de la paume vers la racine de l'index et du pouce, massage circulaire sur ce point puis retour du pouce vers le centre de la paume.

4-Auto-massage des points sur la paume des mains en alternance

- Même massage que précédemment, maison alterne à chaque fois d'une main sur l'autre pour chaque point.

7' série -Points d'énergie et postures -Respiration embryonnaire et utilisation de l'énergie -expulsion des souffles pervers

1 - Réunions des trois points d'énergie des mains

- Réunir les points de sortie d'énergie, « Posture Terre»
- Réunir les points d'entrée d'énergie, « Posture Ciel»
- Réunir les points d'entrée d'énergie, « Posture Homme»

2 - Mobiliser la respiration embryonnaire. À partir de la posture homme garder les mains jointes puis:

MOBILISATION

- Mobiliser le souffle au niveau du centre inférieur (pubis)
- Mobiliser le souffle sur le centre médian (thorax)
- Mobiliser le souffle au niveau du centre intermédiaire (gorge)
- Mobiliser le souffle au niveau du centre supérieur (front)

ABSORPTION

- Mobiliser le souffle au niveau du centre suprême, ou vers « autre chose»

3 -Miroir et éventail, travail sur méridiens yin et yang. À partir l'attitude suprême, redescendre les mains jointes au niveau de la poitrine

CONDUITE

- Le miroir -paumes face à soir, paume gauche contre dos de la main droite

CONTRÔLE

- L'éventail -mains ouvertes face au visage.

UTILISATION

- Méridien Yin des bras (point de sortie des énergies)
 - Méridiens Yang des bras (point d'accueil des énergies)
 - Méridiens Yin et Yang des bras (point de contrôle des énergies)
- Tout reprendre depuis le début de la 7' série en inversant la position des mains

4 - Conserver l'unité, embrasser l'un « Shou Yi »

Reprendre depuis le début de la 7' série puis à partir de la « Posture Homme », descendre les mains jointes le long de l'axe du corps. Le poids du corps passe sur les talons. Unir les points d'entrée, de sortie et de contrôle de l'énergie des mains au niveau de Qihai et « Fermer les ouvertures du corps, conserver l'unité ».

Enlacer les doigts et comprimer les paumes -Relâcher la pression des mains pour laisser s'exprimer l'énergie des doigts aux épaules et du coccyx au crâne. Concentrer à nouveau l'énergie dans les mains en resserrant progressivement les épaules, les coudes, les poignets, les mains, les doigts. L'impression est de comprimer une éponge dans ses mains.

- faire circuler l'énergie en déroulant les bras
- faire circuler l'énergie en enroulant les bras
- faire circuler l'énergie d'un bras sur l'autre
- faire circuler l'énergie sur les bras dans un mouvement de synthèse (mouvement de godille eu huit)
- vibrations
- expulsion des souffles
- Retour à la posture Wuji

LA PRATIQUE TERRE

8' série -Placement -Auto-massage et Cinq mobilisations du bassin

I -Placement et auto-massage

-Réunir pouces, majeurs, annulaires et auriculaires, ramener la pointe de l'index sur la base du pouce. Puis écarter les mains en maintenant le contact entre les majeurs et les annulaires.

-Poser les majeurs en contact sur Qihai (6VC -Océan du souffle), les annulaires en contact sur Shimen (5VC -Porte de pierre), les auriculaires séparés en appui sur Qichong (30E -Assaut de l'énergie), les pouces en appui de chaque côté de l'ombilic sur Daheng (1 5RP -Grande transversale).

- . Qihai (Océan du Souffle) → Souffle et énergie
- . Shimen (Porte de pierre) → Structure et ossature
- . Daheng (Grande transversale) → Pulsion embryonnaire
- . Qichong (Assaut de l'énergie) → Carrefour de l'énergie

-Avec les doigts ainsi disposés, exercer une pression avec les pouces, les majeurs et les annulaires en pliant la taille. Presser 3 fois.

-Réunir les majeurs avec les pouces puis les séparer pour venir mettre les mains sur les crêtes iliaques, les majeurs restent en contact avec Daheng.

II -Cinq mobilisations du bassin

1. Balancement latéral
2. Étendre d'un côté et de l'autre
3. Antéversion et rétroversion du bassin
4. Cercle à droite, cercle à gauche
5. Former un « Huit »
6. Étendre le corps devant, derrière

9^e série -Tendre et ployer les genoux et les chevilles

I -Basculer entre pointes et talons

- 1-S'élever sur les pointes
- 2 -Prendre appui sur les talons
- 3 -Mobiliser sur une pointe
- Immobiliser sur un talon
- 5 -Équilibrer entre pointe et talon

II -Cercle des genoux

- 1 -Vers l'ouverture
- 2 -Vers la fermeture

Retrouver la posture Wuji

10^e série -S'étendre fermer et ouvrir

I - S'étendre à droite et à gauche

Transférer le poids du corps sur le pied gauche et tourner un quart de tour à droite

I - Présenter les orteils du pied droit vers le sol et pointer les doigts vers le sol, paumes vers l'arrière. S'étendre sur le coccyx et se concentrer sur Huiyin, les orteils et les doigts. Même exercice à gauche.

2 - Présenter les orteils puis le pied, les doigts puis la main vers l'avant, paumes vers l'avant. S'étendre sur le coccyx et le sacrum et se concentrer sur pieds, mains, sacrum et petit bassin. Même exercice à gauche.

3 - Présenter les orteils puis la cheville, les doigts puis les poignets, paumes vers le sol, poignet en extension. S'étendre sur le coccyx, les vertèbres lombaires et se concentrer sur les poignets, les chevilles, les lombaires, le grand bassin et Qihai. Même exercice à gauche.

4 - Présenter les orteils puis les genoux vers l'avant, puis les coudes vers l'arrière. S'étendre sur le coccyx puis les vertèbres thoraciques et se concentrer sur les coudes, les genoux, les vertèbres du thorax et Zhongting. Même exercice à gauche.

5 -Présenter les orteils puis la hanche vers l'avant, les doigts puis les épaules vers l'arrière, les mains sont orientées vers l'avant au niveau de la gorge, les coudes sont écartés. S'étendre du coccyx jusqu'à la charnière dorso-cervicale et contrôler à partir de Tiantu. Se concentrer sur les épaules, la hanche et Tiantu. Même exercice à gauche.

6 - S'étendre des orteils jusqu'à la racine de la hanche, des doigts jusqu'à la racine des épaules, du coccyx jusqu'aux cervicales et contrôler à partir de Yintang. Le bras droit s'élève progressivement sur l'avant puis vers le haut, le regard suit la main depuis l'horizontale, les doigts s'orientent vers le ciel. Se concentrer sur racine de la hanche, épaules, les cervicales et Yintang. Même exercice à gauche.

7 - S'étendre des orteils vers le bout des doigts, du coccyx vers le sommet du crâne et contrôler à partir de Baihui. Les bras s'élèvent à la verticale en passant vers l'avant. Se concentrer lors de l'étirement sur l'alignement de Huiyin à Baihui en passant par tous les autres points. Puis développer la forme au-delà de la forme vers « autre chose » (Hua, la transformation).

Retrouver la posture Wuji

II - Fermer et Ouvrir le corps

1 - Fermer le corps à droite et à gauche

. En expirant, transférer le poids sur la jambe gauche, fermer progressivement en présentant l'épaule, le coude, le poignet, la main les doigts du bras droit vers la gauche. Lier la fermeture de la jambe du même côté de la hanche aux orteils.

. revenir sur les deux pieds en inspirant.

. Même mouvement à droite en expirant.

. Répéter trois fois en faisant les mouvements de plus en plus bas.

2 - Ouvrir le corps à droite et à gauche

- . En inspirant, tourner à droite en transférant le poids sur le pied gauche en ouvrant et étendant de la hanche aux orteils et de l'épaule aux doigts, du coccyx jusqu'au sommet du crâne.
- . Revenir sur les deux pieds en expirant.
- . Même mouvement en tournant à gauche.
- . Répéter 3 fois en montant les bras de plus en plus haut puis plier la taille sur la cuisse à la dernière fois de chaque côté.

11^e série -Mobilisation sur trois points d'énergie des pieds, libération

1 - Pression et percussion sur point d'entrée d'énergie (avant-pied)

- . Mains sur les hanches reculer le pied droit prendre appui sur l'avant-pied. Aller d'un pied sur l'autre en se grandissant sur le pied avant et en pressant sur l'avant-pied arrière. Puis frapper le sol avec l'avant-pied du pied arrière.
- . Même exercice avec pied gauche

2 - Pression et percussion sur point de sortie d'énergie (base du talon)

- . Poids du corps sur le pied gauche, main droite sur face externe de la cuisse, main gauche sur la face interne, se pencher en massant la cuisse et en pressant e sol avec le talon. Après trois mouvements descendants et montants, frapper le sol avec le talon.
- . Même exercice de l'autre côté.

3 - Pression et percussion sur point de contrôle de l'énergie (centre de l'arche interne du pied)

- . Fermer les poings et frapper le sol avec la plante du pied à droite puis à gauche, les poings s'ouvrent au moment de la frappe.

4 - Libération

- . Faire trois saut en se secouant en l'air.

Retour à la posture Wuji.

LA PRATIQUE HOMME

12^e série -Enrouler et dérouler le dos

II - Enrouler et dérouler le dos

1- Préparation -Monter les bras à la verticale en trois balancement en appliquant le principe «pour moitié d'effort, double effet » -Finir par étendre et ouvrir

2 - Enrouler le dos cri avant -S'incliner vers l'avant en relâchant des doigts au épaules, de la tête au coccyx en expirant., puis expire après expire dans la détente totale.

3 - Dérouler le dos vers le haut

-Dérouler le rachis en extension en inspirant et en reprenant le chemin inverse de l'enroulement. La posture érigée est maintenue dans l'inspire après l'inspire.

Faire trois fois enrouler et dérouler

II - Larges cercles en montant et en descendant

1 - Dans le sens des aiguilles d'une montre -Depuis la position d'enrouler faire de larges cercles autour du bassin en montant et en inspirant à gauche, en descendant et en expirant à droite. Faire trois tours

1 - Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre -Même exercice en tournant dans l'autre sens. Faire trois tours.

III -Tracer un axe entre la terre et le ciel

- À la fin du dernier cercle, le tronc incliné vers l'avant,joindre les mains et se redresser en traçant une ligne verticale jusqu'au-dessus de la tête.
- Percer le ciel et ouvrir la fleur de lotus en dégageant les médus
- Laisser descendre les mains sur le sommet et appliquer les médus sur Baihui.
- Étendre le corps à nouveau et percer le ciel. Inspire après inspire.
- Redescendre les mains sur le sommet, médus sur baihui, expire
- Ouvrir latéralement les bras puis appliquer les paumes sur la tête.
- Ouvrir puis descendre les mains pour retrouver la posture Wuji.

13^e série -Mobilisation de la tête, vibrations et expulsion

I -Mobilisation cervicale

- 1 - Mobiliser la tête d'arrière en avant, de haut en bas
- 2 - Mobiliser en pivotant la tête vers la droite et vers la gauche
- 3 - Incliner la tête à droite et à gauche
- 4 - Cercles à droite et à gauche
- 5 - Fléchir, étendre et équilibrer

II -Vibrations et expulsion

- 1 - Trois vibrations en inspire
- 2 - Vibration intégrale
- 3 - Libération et expulsion des souffles