

和胃健脾功

HEWEI JIANPI GONG

Qigong d'harmonisation de l'Estomac et d'affermissement de la Rate

QIGONG du mouvement TERRE (Rate-Estomac)

D'après l'enseignement du professeur

Zhang Guangde 張廣德

transmis par Mark Atkinson

(Texte de Claudy Jeanmougin)

I

1ère Série

海納百川

HAI NA BAI CHUAN

Tous les Fleuves mènent à la mer

a - Pieds joints, mains sur le Dantian, main droite sur main gauche avec les points **Laogong** 勞宮 (8MC - Palais du labeur) en alignement avec le Dantian.

Tout en tétant la langue avec un mouvement de succion, remonter les mains le long de **Renmai** 任脈 (Vaisseau conception) en inspirant et en relevant la pointe des pieds ; puis les descendre en expirant et en relâchant les pointes de pied. (4 fois).

b - Mouvement circulaire des mains vers le haut et l'extérieur en inspirant et en relevant la pointe des pieds, puis les redescendre vers l'intérieur en expirant et en relâchant la pointe des pieds (2 mouvements circulaires toujours en tétant sa langue).

c - Mouvement circulaire des mains vers le haut et l'intérieur en inspirant et en relevant la pointe des pieds, puis les redescendre vers l'extérieur en expirant et en relâchant la pointe des pieds (2 mouvements circulaires toujours en tétant sa langue).

La pression des mains sur le corps dans les mouvements b et c est plus soutenue à l'expiration.

A la fin de cette série, les mains reviennent le long du corps, paumes vers l'intérieur.

2ème Série

神鹿迎祥

SHEN LU YING XIANG

Le Cerf magique invite la bonne chance

1 - Inspirer. La main gauche remonte à la hanche et se ferme en poing pour les trois derniers doigts, le pouce et index sont en contact de telle manière que l'angle unguéal externe du pouce touche l'angle unguéal externe de l'index de façon à mettre en contact 1GI (Shangyang) et 11P (Shaoshang). Dans le même temps, tendre le bras droit vers l'avant, paume vers le haut.

2 - Expirer. Fléchir les genoux en portant le poids du corps sur le pied droit, le talon gauche décolle du sol. Dans le même temps, la paume droite vient face au visage et le regard s'y pose, le poing gauche s'ouvre en longeant le flanc et la paume vient face au Xia Dantian. Les deux bras dessinent ainsi une spirale. Faire un pas latéral à gauche, poids du corps sur pied droit, la main droite descend à l'intérieur du bras gauche alors que la gauche monte à l'extérieur du bras droit. Pendant le transfert du poids du corps sur le pied gauche, la paume droite s'oriente vers le bas et la gauche vers le haut, la tête tourne à droite.

3 - Inspirer. De cette posture où il y a une mise en tension des membres supérieurs, plier les trois doigts du milieu pour laisser pouce et auriculaire tendus (les cornes du cerf). Les majeurs pressent les points Laogong.

Puis transférer le poids du corps sur le pied droit en remontant le poing droit en dedans du bras gauche et en baissant le poing gauche à l'extérieur du bras droit. Le pouce et l'auriculaire droits pointent le ciel alors qu'à gauche ils pointent vers le sol. Dans le même temps la tête tourne vers la gauche.

4 - Expirer. Etendre les bras latéralement et rapprocher le pied gauche en même temps que les bras viennent le long du corps. La descente des bras se fait comme un mouvement d'ailes, les épaules se relâchent, puis les coudes et enfin les poignets.

5 à 8 - Mêmes gestes en se déplaçant vers le droite.

3ème Série

白虎架梁

BAI HU JIA LIANG

Le Tigre Blanc soutient la poutre

1 - Inspirer. Les mains se ferment en poing le long des flancs. Ouvrir la main gauche paume vers le haut, puis la tourner paume vers le bas et tendre le bras gauche horizontalement vers l'arrière en tournant le tronc vers la gauche (environ 45°). Ramener le bras gauche vers l'avant avec un large mouvement circulaire, la paume s'orientant vers le haut, jusqu'à une diagonale vers l'avant et la droite (environ 45°).

2 - Expirer. Ouvrir la main droite, paume vers le haut, et l'amener au-dessus de la gauche, dans la diagonale. En même temps que vous tournez le tronc vers la gauche, la main gauche descend paume vers le bas alors que la droite monte en orientant la paume vers le haut. Pendant cette rotation le poids du corps vient sur le pied droit, le talon gauche décollant du sol. Les deux bras dessinent dans l'espace le Taiji, symbole taoïste, le regard est tourné vers la gauche.

3 - Inspirer. Revenir face à la direction de départ en baissant la main droite et en remontant la gauche, les paumes s'orientent vers le haut ; au moment où les mains arrivent à la hauteur du plexus, les mains tournent dans l'autre sens, la droite paume vers le bas, la gauche paume vers le haut.. Au moment où elles se croisent, la droite passe à l'intérieur de la gauche. A la fin, nous retrouvons la posture avec les bras formant le symbole du Taiji, la paume gauche vers le haut et la droite vers le bas.

4 - Expirer. Tendre le bras gauche vers l'avant et le descendre le long du corps. Le bras droit vient également le long du corps.

5 à 8 - Mêmes gestes en commençant à droite.

4ème Série

怡養太和

YI YANG TAI HE

Nourrir la Grande Harmonie

1 - Inspirer. Fléchir les genoux et tourner les paumes vers l'avant. Tout en faisant un pas à gauche, amener les deux bras tendus vers l'avant, paumes vers le haut (Index tendu et annulaire légèrement rentré de façon à former la main d'accoucheur).

2 - Expirer. Les mains viennent se poser sur le Dantian, la droite sur la gauche pendant que les genoux fléchissent.

3 - Inspirer. En tendant les jambes, les mains remontent le long du Ren mai jusqu'à ce que le pouce gauche vienne au contact de la fourchette claviculaire pour y exercer une légère pression sur le point Tian Tu (22VC)

4 - Expirer. Fléchir les jambes en faisant descendre les mains le long du Ren mai et en portant le poids du corps sur le pied droit. Rapprocher le pied gauche pour retrouver la position de départ avec les bras le long du corps.

5 à 8 - Mêmes gestes en commençant avec un pas à droite.

5^{ème} Série

鶴鹿同春

HE LU TONG CHUN

La Grue et le Cerf apprécient le printemps

1 - Inspirer. Lever les bras latéralement jusqu'à l'horizontal, en tournant la tête à droite. En levant les bras, plier les trois derniers doigts des mains et amener l'angle unguéal externe du pouce sur la première phalange de l'index. (Cette position met en connexion deux points d'acupuncture : Shangyang (1GI à l'angle unguéal externe de l'index) et Shaoshang (11P à l'angle unguéal externe du pouce). Et fléchir les poignets de façon à créer un étirement dans tout le bras.

2 - Expirer. Faire un pas croisé à droite, le pied gauche passe derrière le droit, en posant le pied sur sa tranche externe. Faire rouler le pouce sur l'index avec une légère pression. Puis fléchir les genoux de telle sorte que le genou gauche soit à droite de la jambe droite. Les cuisses demeurent serrées. Dès le début de la descente, relâcher les mains et les coudes (les mains ondoient comme les ailes d'un volatile). En arrivant à la position la plus basse, ramener les bras tendus vers l'avant, fléchir les poignets et disposer les doigts comme au 1.

3 - Inspirer. Se redresser en levant les bras verticalement et en fléchissant davantage les poignets. A l'extension maximale, rouler les pouces sur les index avec une légère pression. Les jambes ne sont pas complètement tendues et les cuisses demeurent serrées.

4 - Expirer. Baisser les bras vers l'avant en ouvrant les mains, décroiser les jambes en ramenant la gauche contre la droite. Les mains viennent le long du corps.

5 à 8 - Mêmes gestes vers la gauche.

6^{ème} Série

三陽開泰

SAN YANG KAI TAI

Bonne Chance

1 - Inspirer. Tourner les paumes vers l'avant et tendre les bras horizontalement et en avant tout en faisant un pas à gauche.

2 - Expirer. Transférer le poids du corps sur le pied gauche en tournant la main gauche paume vers le bas et en ramenant le coude droit contre le thorax. Fléchir les genoux en croisant le pied droit derrière le gauche de telle sorte que le droit soit à la droite de la jambe gauche. Pendant le mouvement de descente, le poing gauche vient frapper la jambe gauche au point Zu san li (36 E), alors que le poing droit est ramené à la hanche droite.

3 - Inspirer. Se redresser en décroisant les pieds et en levant les bras horizontalement, paumes vers le haut ; transférer le poids du corps sur le pied droit.

4 - Expirer. Tourner les paumes vers le bas et descendre les bras le long du corps en rapprochant le pied gauche du droit.

5 à 6 - Mêmes gestes en se déplaçant à droite.

À propos de Zu san li.

Petite histoire de Marc. Quand les chinois avaient une longue marche à faire, tous les trois Li ils frappaient ce point pour pouvoir continuer sans fatigue, d'où le nom de ce point.

Claudy précise qu'en acupuncture les San Li (Trois distances) correspondent à une mesure de trois cun (trois pouces) qui permet de localiser le point qui est à 3 cun au-dessous de la rotule.

7^{ème} Série

金捶叩俞

JIN CHUI KOUSHU

Le Marteau d'or frappe le point Wei Shu

1 - Inspirer. En fléchissant les genoux, fermer les mains en poing en les amenant le long des flancs, paumes vers le haut. Avancer les poings vers l'avant en massant les côtes, tendre les bras vers l'avant en ouvrant les mains paumes vers le haut ; puis tourner les mains vers l'extérieur et les ramener vers l'arrière du corps. Fléchir les genoux et avancer le pied gauche pointes vers le haut.

2 - Expirer. Transférer le poids du corps sur le pied gauche, fermer les mains en poing, puis frapper le dos avec le dos des mains deux fois de suite au niveau du point **Wei shu** 腧, Æ21V - point assentiment de l'Estomac situé à 1,5 cun en dehors du bord inférieur de la 12^{ème} côte).

3 - Inspirer. Le dos des mains collées au corps, et pendant le transfert du poids du corps sur le pied arrière (le droit), ouvrir les poings et ramener les mains vers l'avant en massant la région sous-costal avec les "gueules du Tigre" et les avant-bras. Les mains se joignent paume contre paume devant du thorax ; puis, ainsi jointes, elles remontent en avant et au-dessus de la tête pour se séparer latéralement.

4 - Expirer. Les bras reviennent le long du corps en même temps que l'on ramène le pied gauche près du droit.

5 à 8 - Mêmes gestes en avançant le pied droit.

8^{ème} Série

鳳凰來儀

FENG HUANG LAI YI

Le Phénix est venu présenter ses hommages

1 - Inspirer. Tourner le corps à gauche, les mains tournent à l'intérieur (paumes vers l'arrière) ; puis les bras montent latéralement pour venir horizontalement vers l'avant, les mains ont tourné pour amener les paumes vers le haut.

2 - Expirer. Faire un pas du pied gauche dans la direction oblique à gauche tout en tournant les paumes vers le bas ; puis transférer le poids du corps sur le pied avant, le talon du pied arrière décolle du sol. Pendant ce temps, ramener les mains vers le bas et l'arrière en maintenant les poignets fléchis. Le corps est en extension, les bras tendus en arrière, les poignets fléchis.

3 - Inspirer. Transférer le poids du corps sur le pied arrière, la pointe du pied avant se lève. Dans le même temps, ramener les mains contre le corps puis, tout en massant le corps, elles viennent vers l'avant les poignets toujours fléchis, puis elles se croisent avec la gauche en dedans de la droite. Les mains s'ouvrent, paumes vers soi, se décroisent en montant verticalement, avant de redescendre latéralement.

4 - Expirer. Tout en ramenant les bras latéralement le long du corps, ramener le pied gauche contre le droit.

5 à 8 - Mêmes gestes en commençant à droite.