

Qi Gong et Postures

Denis Maillard, Neuchâtel, 31 mai et 1^{er} juin 2013

Xing Shen Zhuan

Xing : cadre - corps

Shen : esprit

Zhuan: réunion

réunion du corps et de l'esprit

Dans cet enchaînement de Qi Gong, il y a relâchement musculaire sur chaque expiration.

Les mouvements se font toujours sans effort. Les mouvements se font sans contractions musculaires.

Cet enchaînement ouvre les portes antérieures et postérieures des chakras

Enracinement

1. Tête de grue
2. Tête de tortue
3. Tête de dragon
4. Balayer les nuages
5. La grue déploie ses ailes
6. Les anneaux du serpent
7. La queue de dragon
8. 1. Le tigre accroupi
- 8.2. L'étirement du tigre
- 8.3. La colonne paradisiaque
9. La grue debout
10. Xing Shen Zhuan (réunion corps-esprit)

Enracinement

1. Position debout, écartement des pieds largeur des hanches, pieds parallèles (bords latéraux parallèles donc impression de pieds légèrement tournés en dedans - meilleur enracinement)
2. Prendre conscience de la plante des pieds - appui des orteils - bords externes - talons

3. Relâcher les chevilles, les genoux, les hanches
4. Relâcher le sacrum, le Mingmen (creux des reins L3)
5. Relâcher les dorsales inférieures, le diaphragme, les dorsales entre les omoplates, le sternum, les épaules
6. 7^{ème} cervicale ??? en position avant ?? la base du crâne ouverte, le sommet du crâne est tiré vers le ciel, pointe de la langue au palais, menton légèrement rentré
7. Le corps est détendu, le mental est calme, laisser passer les pensées, les idées comme des nuages dans le ciel.
8. Placer les mains sur le Dantien (main droite dessous pour les femmes, gauche pour les hommes), sur le bas du ventre

Tête de grue

1. Tête en avant : Avancer la tête, comme si les lèvres allaient embrasser le mur, concentration sur la base du crâne
2. Tête en bas : Comme si le nez descendait le long du mur, la base du crâne se ferme encore plus, concentration sur la base de crâne
3. Menton vers le sternum,
4. Rester suspendu à la 7^{ème} cervicale, relâcher les épaules, relâcher le visage, relâcher la mâchoire, sentir la nuque qui s'allonge. Relâcher encore à chaque expiration
5. Remonter la tête depuis le sacrum, le long de toute la colonne, dérouler les cervicales, concentration sur la base du crâne
6. Ramener la tête (en rentrant légèrement le menton)
7. Reprendre à 1 pour répéter le mouvement une seconde fois

Tête de tortue

1. Menton vers le sternum, enrouler les cervicales,
2. Rester suspendu à la 7^{ème} cervicale, relâcher les épaules, relâcher le visage, relâcher la mâchoire, sentir la nuque qui s'allonge. Relâcher encore à chaque expiration
3. Imaginer une main invisible qui tire le menton sur l'avant. Concentration sur la base du crâne.
4. Remonter depuis le sacrum, le long de toute la colonne, sentir cette force qui monte et déroule la colonne cervicale

5. Diriger Yingtang (point entre les sourcils) vers le ciel. Concentration sur Yingtang
6. Ramener la tête, rentré légèrement le menton, concentration sur la base du crâne.
7. Reprendre à 1 pour répéter le mouvement une seconde fois.

Tête de dragon

1. Ramener les mains sur les hanches en tournant les paumes vers le ciel et en suivant le méridien ceinture
2. Rentré légèrement le menton
3. Grands cercles autour de la 7^{ème} cervicale - incliner la tête à gauche - en avant - à droite - en arrière - une seconde fois - à gauche - en avant - à droite - retour en position de départ
4. Grands cercles dans l'autre sens, incliner la tête à droite - en avant - à gauche - en arrière - une seconde fois - à droite - en avant - à gauche retour à la position de départ
5. Tourner la tête à gauche autour de la 7^{ème} cervicale - poser l'oreille qui est sur l'avant vers la poitrine comme sur un oreiller - relâcher l'épaule opposée - relâcher la mâchoire - glisser l'oreille sur l'épaule (jusqu'à inclinaison latérale) - relâcher un peu plus le trapèze à chaque expiration - remonter en position de départ
6. Tourner la tête à droite autour de la 7^{ème} cervicale - poser l'oreille qui est sur l'avant vers la poitrine comme sur un oreiller - relâcher l'épaule opposée - relâcher la mâchoire - glisser l'oreille sur l'épaule - relâcher le trapèze un peu plus à chaque expiration - remonter en position de départ
7. Reprendre 5 et 6 une seconde fois
8. Fermeture : menton vers le sternum, rester suspendu à la 7^{ème} cervicale - relâcher les épaules - relâcher la mâchoire - relâcher le visage - avec le sommet du crâne Baihui, dessiner un 8 à l'horizontale - remonter progressivement la tête sur la ligne médiane - les 8 deviennent plus petits, de plus en plus petits jusqu'à devenir invisibles lorsque le sommet du crâne est tiré vers le ciel

La grue déploie ses ailes

1. Tourner les paumes de mains vers le ciel (coudes au corps avant-bras horizontaux) - relâcher les épaules
2. Les bras avancent, naturellement, sans effort, comme s'ils étaient mus par une force extérieure (jusqu'à ce que les bras soient à l'horizontale, les avant-bras à la

- verticale) - que vous êtes spectateur du mouvement - les bras s'ouvrent - les paumes des mains se tournent à l'extérieur - Les avant-bras descendent à l'horizontale - les doigts s'étirent - relâcher les bras sur l'arrière, comme si les avant-bras étaient posés sur un support - suspendre le milieu du sternum comme par un fil jusqu'au ciel - tourner les paumes vers le ciel - relâcher le sacrum - à l'expiration, relâcher les bras, les épaules sur l'arrière - à l'inspiration, ouvrir le thorax, le sternum, les épaules - concentration sur le milieu du sternum - il se relâche - il s'ouvre - il rayonne - relâcher un peu plus les bras à chaque expiration
3. Grands cercles sur l'arrière - la paume des mains se tournent vers l'arrière pour aller faire un grand cercle en arrière : ouvrir le méridien ceinture (son nom ?) d'arrière en avant - au passage, relâcher les épaules
 4. Reprendre 2 une seconde fois sans répéter 3
 5. Fermeture : les bras à l'horizontale (en abd), paumes des mains vers la terre - flexion dorsale des poignets, pousser les paumes de mains à l'extérieur - former un bec avec pouce et les 4 doigts et pousser le dos des mains à l'extérieur - former des poings, souples - flexion dorsale du poignet - extension des méta-carpo-phalangiennes - extensions des phalanges - les paumes se rapprochent (par l'horizontale) - l'énergie entre les mains se condense et pénètre dans la poitrine - les mains (devant le thorax) en prière - ramener le pied gauche (pieds joints)

Balayer les nuages

1. Etirer la région des dorsales inférieures (les mains se joignent et montent au-dessus de la tête) - la paume des mains, le sommet du crâne sont tirés vers le ciel, le sacrum vers la terre - séparer les mains (par les cotés)
2. Tourner les épaules à gauche et à droite, par les dorsales inférieures en retenant un peu la rotation du bassin. Répéter cette rotation
3. Accompagner la rotation en balayant les nuages avec les bras, concentration sur les dorsales inférieures
4. S'arrêter en rotation gauche, étirement longitudinal (flexion hanches à environ 90° et genoux débloqués) : sommet du crâne vers l'avant, sacrum vers l'arrière (tirer le sacrum vers l'arrière pousse les genoux vers la gauche) - aligner la colonne vertébrale - concentration sur les dorsales inférieures - relâcher les épaules (les mains jointes paumes vers l'avant)
5. Tourner (ou relâcher) les genoux vers le centre qui induit un étirement latéral (du tronc) - l'étirement s'installe de bas en haut - (dans un plan exclusivement

- frontal) - à l'inspiration ouvrir les côtes du côté étiré - à l'expiration fermer les côtes inférieure du côté opposé - (les mains jointes paumes vers le haut et le côté)
6. A droite, étirement longitudinal (flexion hanches à environ 90° et genoux débloqués) : sommet du crâne vers l'avant, sacrum vers l'arrière (tirer le sacrum vers l'arrière pousse les genoux vers la droite) - aligner la colonne vertébrale - concentration sur les dorsales inférieures - relâcher les épaules (les mains jointes paumes vers l'avant)
 7. Tourner (ou relâcher) les genoux vers le centre qui induit un étirement latéral (du tronc) - l'étirement s'installe de bas en haut - (dans un plan exclusivement frontal) - à l'inspiration ouvrir les côtes du côté étiré - à l'expiration fermer les côtes inférieure du côté opposé - (les mains jointes paumes vers le haut et le côté)
 8. Reprendre de 4 à 7 une seconde fois
 9. Fermeture : ondulation autour des dorsales inférieures (mains jointes - paumes vers le ciel - par mouvements de rotation autour des dorsales inférieures, les mains s'approchent du ciel - l'amplitude du mouvement diminue progressivement) - étirer la région des dorsales inférieures - relâcher le sacrum - sentir de la chaleur sur les dorsales inférieures - séparer les mains (par les cotés)

Les anneaux de serpent

1. Ouvrir le pied gauche un peu plus large que les épaules
2. Menton vers le sternum, laisser la tête suspendue à la 7ème cervicale - relâcher les épaules - relâcher le visage - relâcher la mâchoire - sur une expiration, relâcher la 1^{ère} dorsale - à l'inspiration, rien ne se passe - à l'expiration relâcher la 2^{ème} dorsale - ... - 3^{ème} dorsale - ... - 4^{ème} dorsale - - 12^{ème} dorsale -... - 1^{ère} lombaire - ... - 3^{ème} lombaire, région de Mingmen - ... - 5^{ème} lombaire - relâcher la colonne vertébrale - relâcher encore à l'expiration - fléchir les genoux et remonter (un peu plus rapidement) de 5^{ème} lombaire à 1^{ère} cervicale - ramener la tête - rentrer légèrement le menton
3. Inspiration ouverture avec un allongement axial (pour ne pas solliciter les lombaires), par le sommet du crâne (les bras montent en V) - les bras redescendent à la posture d'embrasser l'arbre avec l'axe sommet du crâne - sacrum un peu oblique sur l'avant - concentration sur le Mingmen, creux des reins, 3^{ème} lombaire qui chauffe - relâcher les bras - reprendre l'axe vertical - les bras montent sur le cotés jusqu'au dessus de la tête, paumes des mains face à face - en redescendant, les mains caressent la colonne vertébrale (devant le tronc) vertèbre par vertèbre - placer les mains sur le Dantien

La taille du dragon

1. Ouvrir encore un peu plus le pied gauche
2. La pointe du coccyx décrit un cercle en projection sur le sol - concentration sur le sacrum - sur la zone entre le sacrum et la dernière lombaire
3. Dans l'autre sens - concentration sur le sacrum - zone sacrum dernière lombaire - les cercles deviennent plus petits - de plus en plus petits jusqu'à devenir invisibles

Le tigre accroupi

1. Ouvrir la pointe du pied gauche - puis ouvrir la pointe du pied droit (pour ouvrir le sacrum) - les bras montent (paumes vers le ciel) sur les cotés jusqu'à l'horizontale - Redescendre (fléchir hanches genoux - s'asseoir) en ouvrant le bassin sur l'avant et en tournant les paumes vers la terre - ramener les mains en prière devant la poitrine - relâcher le sacrum - décrire un 8 à l'horizontale avec les mains - relâcher le sacrum - revenir au centre avec les mains - défléchir les genoux

L'étirement du tigre

1. Ramener la pointe du pied gauche à l'intérieur - ramener la pointe du pied droit à l'intérieur - ouvrir le bassin sur l'arrière - genoux tendus - les bras dans le prolongement du tronc - l'axe de la colonne est penché en avant - la colonne s'étire - relâcher le sacrum - concentration sur le sacrum, chaud, lourd détendu - relâcher la colonne vertébrale (on se retrouve mains vers le sol) - fléchir les genoux - dérouler la colonne vertébrale de bas en haut - relâcher le sacrum - pause - les bras montent et l'extrémité des majeurs pointe vers yintang, point entre les 2 sourcils - le sacrum est chaud, lourd, détendu - relâcher les bras - ramener le pied gauche

La colonne paradisiaque

1. Pousser les genoux sur l'avant, (flexion hanches - genoux - chevilles) - revenir en arrière (déflexion hanches - genoux - chevilles) - oscillations sur le mouvement des chevilles - concentration sur les 6 articulations hanches-genoux-chevilles - rechercher une détente de ces 6 articulations en réduisant progressivement l'amplitude de l'oscillation, jusqu'à ce qu'il devienne invisible
2. Ouvrir les genoux sur l'extérieur - mouvement oscillatoire des genoux vers l'extérieur et vers l'intérieur en cherchant une détente des genoux dans ce plan

frontal - réduire progressivement l'amplitude de l'oscillation, jusqu'à ce qu'il devienne invisible

3. Concentration sur le sommet du crâne, Baihui qu'on étire vers le ciel en décollant les talons lentement - redescendre lentement

La grue debout

1. Faire les poings (souples), avant-bras à l'horizontale, (coudes au corps) - ouvrir le pied gauche
2. concentration sur la plante du pied gauche (poids du corps à gauche) et sur l'axe qui passe du talon gauche jusqu'au sommet du crâne - lever la cuisse droite sur le côté - l'amener vers l'avant - faire 3 grands cercles avec la cheville vers l'extérieur en autorisant la rotation du genou - allonger le genou - 3 grands cercles avec la cheville vers l'extérieur en autorisant la rotation de hanche - ramener le pied droit
3. concentration sur la plante du pied droit (poids du corps à droite) et sur l'axe qui passe du talon droit jusqu'au sommet du crâne - lever la cuisse gauche sur le côté - l'amener vers l'avant - faire 3 grands cercles avec la cheville vers l'extérieur en autorisant la rotation du genou - allonger le genou - 3 grands cercles avec la cheville vers l'extérieur en autorisant la rotation de hanche - ramener le pied gauche
4. concentration sur la plante du pied gauche (poids du corps à gauche) et sur l'axe qui passe du talon gauche jusqu'au sommet du crâne - lever la cuisse droite sur le côté - l'amener vers l'avant - faire 3 grands cercles avec la cheville vers l'intérieur en autorisant la rotation du genou - allonger le genou - 3 grands cercles avec la cheville vers l'intérieur en autorisant la rotation de hanche - ramener le pied droit
5. concentration sur la plante du pied droit (poids du corps à droite) et sur l'axe qui passe du talon droit jusqu'au sommet du crâne - lever la cuisse gauche sur le côté - l'amener vers l'avant - faire 3 grands cercles avec la cheville vers l'intérieur en autorisant la rotation du genou - allonger le genou - 3 grands cercles avec la cheville vers l'intérieur en autorisant la rotation de hanche - ramener le pied gauche

Xing Shen Zhuan (Réunion du corps et de l'esprit)

1. Former une sphère d'énergie lumineuse, resplendissante entre les mains, devant le Dantien, en bas du ventre

2. Laisser monter cette sphère d'énergie - elle entraîne les mains vers le haut, au-dessus de la tête. Les mains au-dessus du sommet du crâne, décrire 3 grands cercles
3. Se tourner vers la gauche - descendre à gauche à l'expiration (c'est comme d'enfoncer un ballon dans l'eau. Il y a résistance) - pivoter vers la droite - remonter à droite à l'inspiration (le ballon monte tout seul, il faut le freiner) - revenir au centre : répéter 3 fois
4. Se tourner vers la droite - descendre à droite à l'expiration (c'est comme d'enfoncer un ballon dans l'eau. Il y a résistance) - pivoter vers la gauche - remonter à gauche à l'inspiration (le ballon monte tout seul, il faut le freiner) - revenir au centre : répéter 3 fois
5. Mains au-dessus de la tête, faire pénétrer cette énergie lumineuse et resplendissante par le sommet du crâne pour remplir et illuminer toute la tête - (les mains descendent devant le cou) - le cou - (les mains descendent vers l'avant) les épaules - les bras jusqu'au bout des doigts - (les paumes se dirigent vers le thorax) le thorax - (descendent devant l'abdomen) l'abdomen - (descendent devant le bassin) le bassin - (se déplacent devant les grands trochanters) les cuisses - les jambes jusqu'au bout des orteils - ramener les mains devant le Dantien, le bas du ventre - se concentrer sur les sensations agréables de l'union du corps et de l'esprit - séparer les mains et sortir de la position