

Cette position peut s'obtenir convenablement en imaginant être assis sur un tabouret invisible, la tête étant suspendue à un fil également invisible. Quand elle est correcte, un équilibre très stable est obtenu. Elle peut être gardée une à deux minutes.

Généralités sur les mouvements Des exercices d'assouplissement sont faits au début de la séance. Beaucoup de mouvements partent de la position statique précédente. Tous les mouvements sont faits avec lenteur, en ondulant les bras, un peu comme les ailes d'un oiseau, en harmonie avec la respiration:

- . quand les bras montent, inspiration; les genoux se tendent modérément,
- 0. quand les bras descendent, expiration; les genoux fléchissent légèrement.

Il faut rechercher la sensation des pieds au sol et des mains dans l'espace (certains disent "avoir la conscience dans les pieds et les mains").

Les bras sont comme suspendus à des fils invisibles, les mains ne sont jamais raides.

Toujours penser que l'on travaille avec de gros ballons de plage invisibles.

Les exercices sont généralement faits 4 fois de suite et enchaînés les uns aux autres dès que plusieurs sont effectués correctement. Un temps de respiration et de conscience des sensations peut être placé entre chacun d'eux.

Exercice préalable de "balancement" A partir de la position de base, en jouant uniquement sur les chevilles, se balancer très légèrement et *très lentement* d'avant en arrière, 4 fois, sans perdre l'équilibre, puis de gauche à droite, en accentuant la pression sur le pied du côté où l'on penche.

Exercice préalable de mobilisation du Chi Il consiste à balancer les bras, paumes des mains vers le sol, d'arrière en avant, avec des ondulations dans les mains, en fléchissant les genoux quand les bras sont au plus bas (expiration).

Exercice 1 de Qi Gong

Les pieds sont écartés de la largeur des épaules et ne bougent pas. Toujours penser que l'on a un gros ballon invisible entre les mains. Les mains étant au niveau du hara (2 épaisseurs de doigt sous le nombril), se touchent par les extrémités des doigts, paume vers le ciel; les bras montent lentement au niveau de la tête, comme suspendus à un fil invisible, les mains relâchées et souples, en inspirant; quand les mains atteignent le niveau de la tête, amorcer la descente, expirer en redescendant lentement les bras, les mains appuyant sur le ballon d'énergie vers le sol, en fléchissant les genoux.



Exercice 2 de Qi Gong

Les pieds sont écartés de la largeur des épaules et ne bougent pas, genoux légèrement fléchis. Les mains étant au niveau du hara, se touchent par les extrémités des doigts, paume vers le ciel; les bras montent lentement vers le ciel en s'écartant du corps, les genoux se tendent légèrement, décrivant un cercle, mains tendues pour prendre l'énergie du ciel, le regard les suit dans leur trajectoire, dans l'inspir; quand les bras sont tendus au dessus de la tête, amorcer la descente en expirant, genoux fléchis, en tirant l'énergie du ciel vers soi, paumes tournées vers le visage, par une descente lente des bras jusqu'en bas du tronc et recommencer.



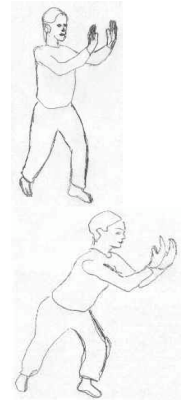
Exercice 3 de Qi Gong

Les pieds se touchent, parallèles.

D'abord en appui sur la jambe droite, transférer le poids du corps sur la jambe gauche qui se déplace en avant gauche à 45°, et pousser gracieusement avec les 2 mains un mur invisible situé aussi à 45° gauche.

Puis dans un mouvement gracieux prendre un ballon d'énergie en fléchissant le tronc et le ramener vers soi en se relevant.

Faire de même vers la droite.



Exercice 4 de Qi Gong: étirer une plaque d'énergie

Les pieds se touchent, parallèles. Soulever légèrement le genou droit, tandis que la main droite paume vers le ciel et la main gauche paume vers le sol tiennent un ballon d'énergie sur la gauche du corps. Poser le pied droit en avant à 45°.



Le bras droit monte légèrement en haut à 45° droite (inspiration).



La paume se tourne progressivement vers les yeux, comme pour lire quelque chose d'écrit dans la paume, tandis que la main gauche, paume vers le sol, descend à l'écart du corps, en appuyant sur un coussin d'énergie situé au sol. La main droite s'arrête un instant, bras presque tendu, les yeux regardant toujours la paume.



Mouvement dans un mouvement gracieux d'ondulation...



La main droite amorce un mouvement de descente, (début de l'expiration), la paume se tournant vers le sol.



La main droite revient près du corps rejoindre la main gauche qui est remontée en même temps.

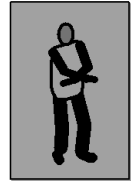


Soulever légèrement le genou gauche, tandis que la main gauche paume vers le ciel et la main droite paume vers le sol tiennent un ballon d'énergie sur la droite du corps. Poser le pied gauche en avant à 45°... continuer l'exercice en transposant gauche et droit.

Exercice 5 de Qi Gong

Exercice 5: l'oiseau. Avancer un pied à 45° gauche

les bras bien souples et arrondis se croisent,



s'élèvent dans le ciel, les mains en l'air vers l'extérieur,



ne faire reposer le pied gauche que par les doigts de pied, tandis que les bras et les mains ondulent comme les ailes d'un oiseau avant que les mains viennent appuyer sur 2 murs verticaux invisibles à gauche et à droite; rester dans cette position pendant 2 secondes.



Faire de même du côté droit.

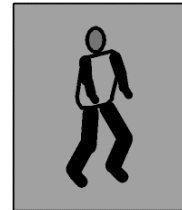
Exercice 6 de Qi Gong

Exercice 6: caresser la surface du lac . Poser le talon gauche en avant, et avec les 2 mains plates paume vers le sol, bras parallèles, balayer en demi-cercle la surface d'un lac invisible à hauteur du hara, de gauche vers la droite, buste légèrement penché en avant, genoux fléchis, les pieds ne bougent pratiquement pas, le corps accompagne le mouvement des bras.

les 2 mains plates paume vers le sol, bras parallèles,



balayent en demi-cercle la surface d'un lac invisible



à hauteur du hara, de gauche vers la droite, buste légèrement penché en avant, genoux fléchis.



Faire de même du côté droit.

Bibliographie

0. "A la découverte du Qi Gong" de Yves Réquena éditions Guy Trédaniel
"Qi Gong" de Maître Lam Kam Chuen, éditions Le courrier du Livre