

QI GONG YANG SHENG

Pratique et exercices.

A - Nourrir la vie avec la circulation du souffle vital.

Les exercices de base de notre école de qi gong peuvent être regroupés dans 8 domaines complémentaires que l'on peut mélanger à sa guise, suivant son temps, ses motivations, les années de pratique, sa forme du moment, en sachant que le zhan zhuang est la base de tous les exercices.

1. **Zhan zhuang** : les postures de méditation.
2. **Taiji qi gong** : Série de 15 mouvements de sensibilisation interne.
3. **Dao Yin** : *Conduire et Attirer* les liquides en ondulant le corps.
4. **Shi li** : Ressentir l'espace extérieur.
5. **Jian Wu** : Les danses pour le bien être.
6. **Ba duan jin** : Renforcement et agrandissement.
7. **Wu Qin Xi** : Le jeu des 5 animaux.
8. **Zi woTui Na** : Auto-massages.

B - Processus d'entraînement quotidien.

1. Recherche du calme intérieur : Zhan zhuang.

Chaque entraînement commence par la recherche du calme.

Pour cela nous utilisons la méditation debout.

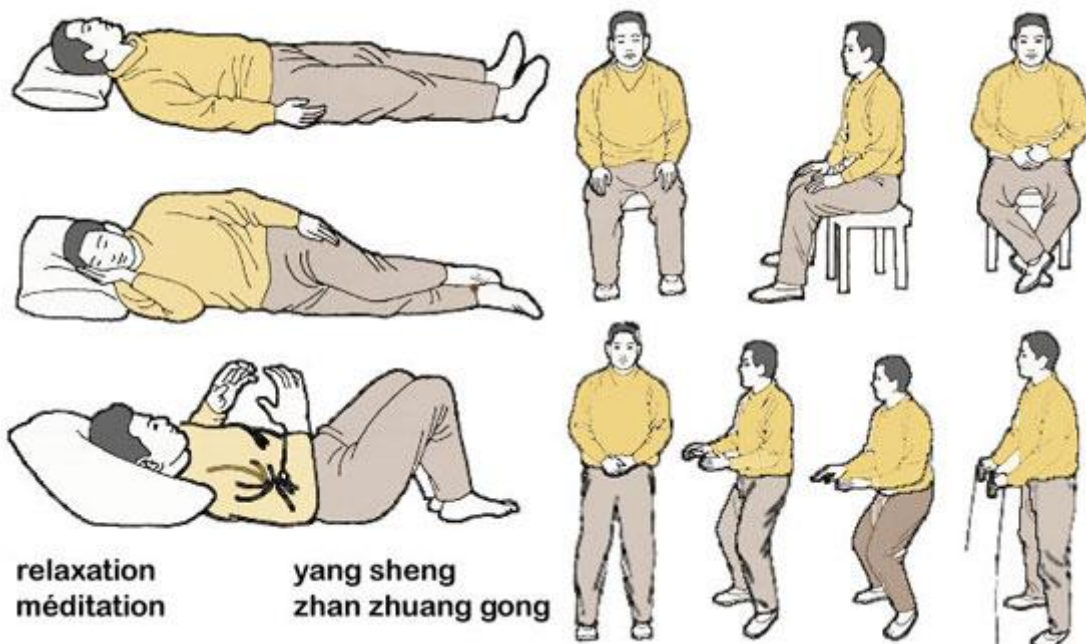
Cette méditation peut se faire aussi assise ou allongée.

En calmant l'esprit, on détend le corps.

Avec un regard intérieur, on visualise chaque partie du corps.

On optimise l'esprit avec des pensées positives.

Le métabolisme du corps s'équilibre, on se régénère.



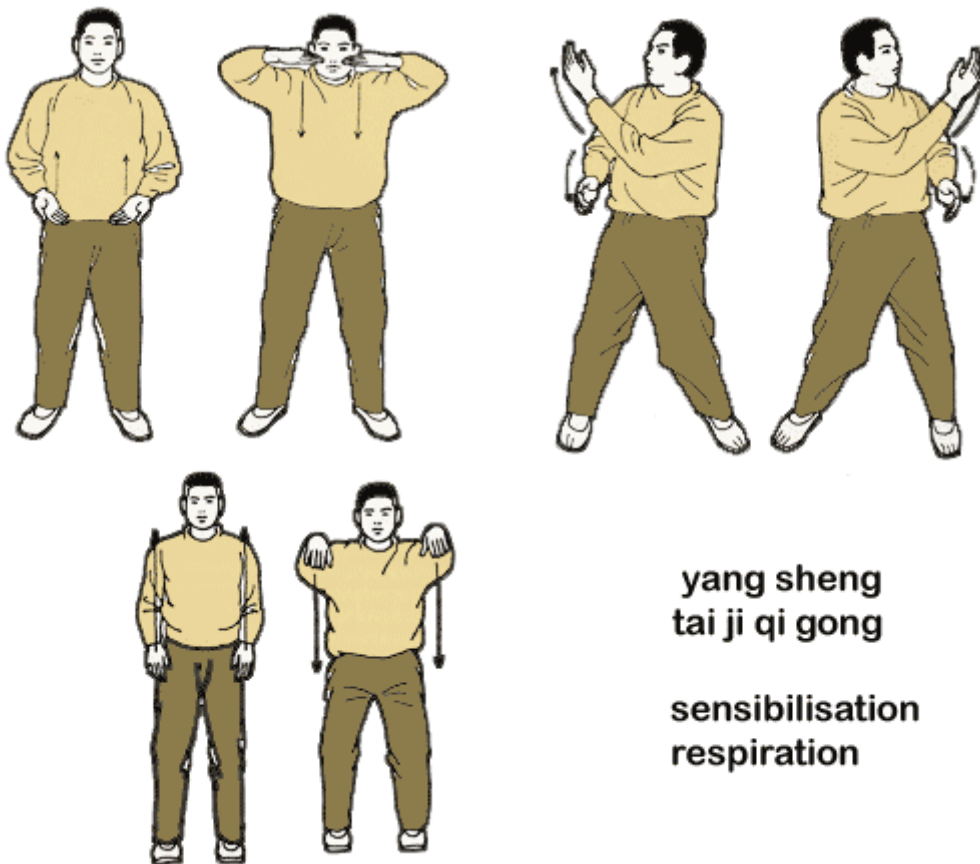
2. Découverte de sensations agréables internes : taiji qi gong.

Grâce au calme, nous conduisons notre pensée à l'intérieur de notre corps.

Nous dirigeons une sensation agréable et le relâchement vers toutes les extrémités.

On régularise la respiration.

On utilise pour cela, les **15 mouvements du Taiji Qi Gong** qui vont diffuser le souffle et sensibiliser le corps dans son ensemble.

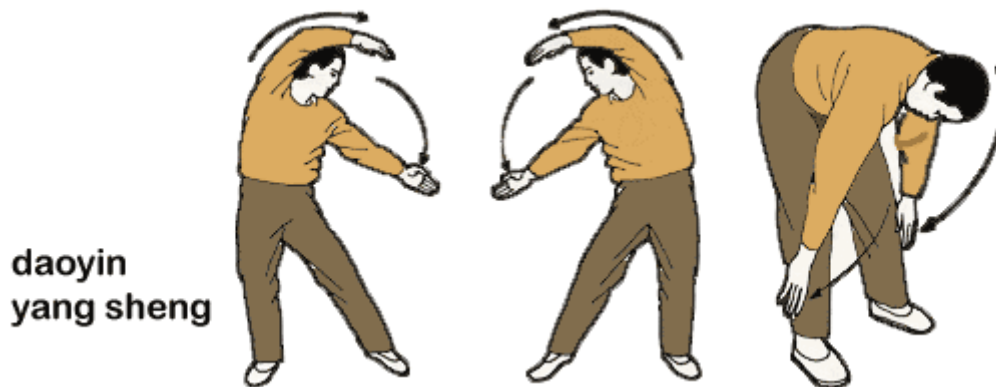
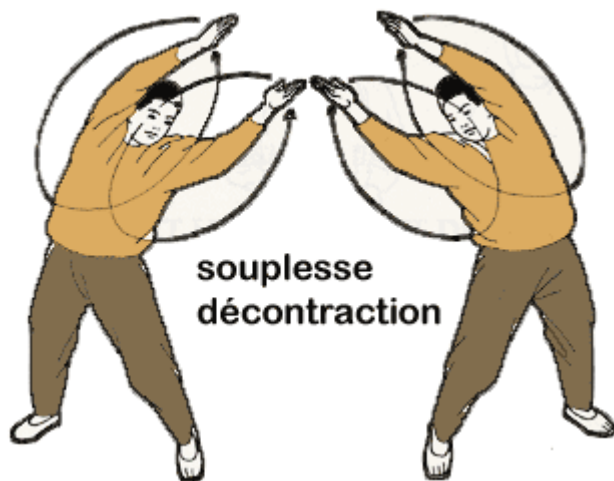


yang sheng
tai ji qi gong

sensibilisation
respiration

3. Assouplir et détendre le corps : dao yin.

Les mouvements ondulatoires vont permettre un relâchement profond.
Et ressentir la mobilité articulaire des pieds jusqu'aux mains.
On bouge le corps comme une bouée portée par les vagues.
Cela va faire disparaître les tensions musculaires.



4. Sensation de l'espace : shili.

La série des **Shili** "école yiquan" va nous relier à l'espace extérieur.

Le corps relâché et l'esprit calme, on crée des images mentales pour remplir l'espace :

- bouger dans l'eau,
- la pluie qui coule sur notre corps,
- porter un ballon,
- tirer des élastiques,
- s'appuyer sur un mur, peindre.



5. Les danses pour le bien-être : jian wu.

Les danses pour le bien être (jian wu) sont l'enchaînement libre des Shili (essayer de ressentir l'espace).

Nous pouvons créer des danses à thèmes :

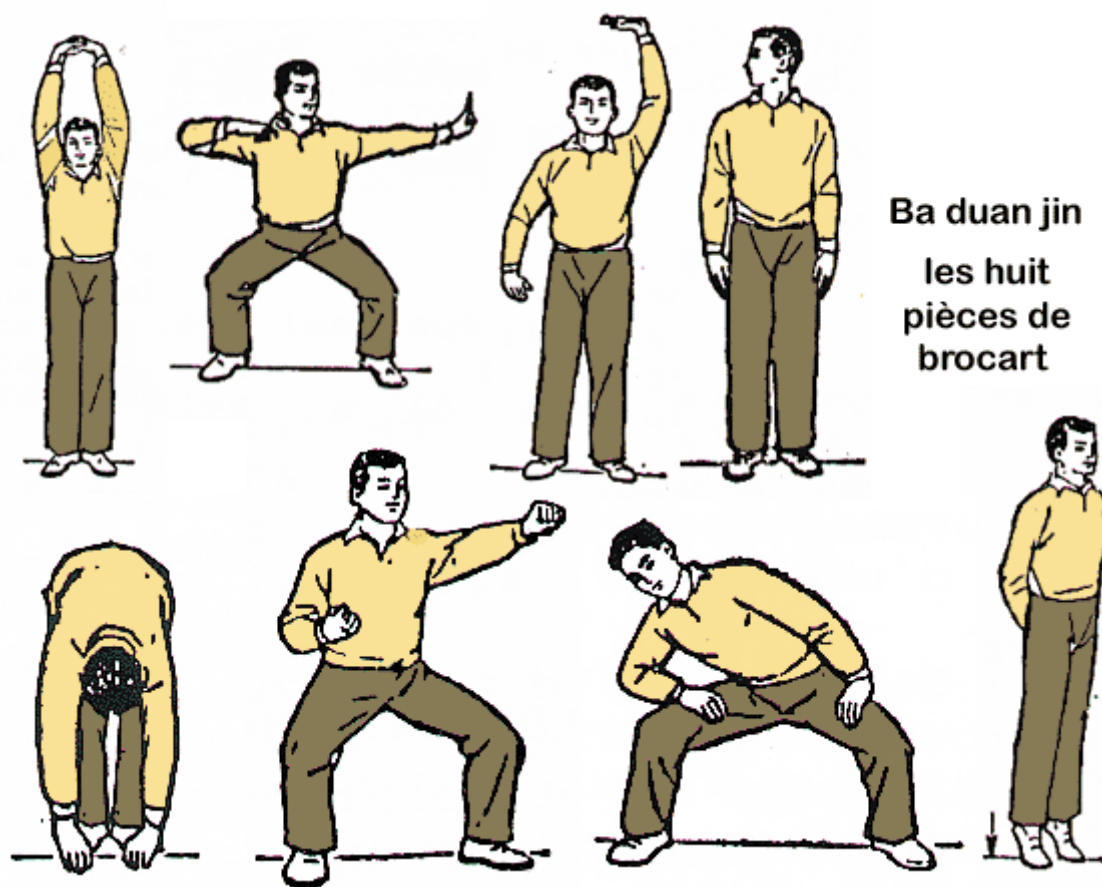
- bouger en étant léger comme un oiseau,
- bouger dans de la boue,
- bouger dans l'océan.

Le plaisir du mouvement amène joie et bonheur.



6. Huit pièces de brocart : Ba duan jin.

Huit mouvements pour assouplir et renforcer le corps.
Chaque mouvement est relié à une direction dans l'espace.
Le corps grandit, s'ouvre, se ferme, descend, tourne, s'élève.
Un des Qi Gong le plus pratiqué dans le monde.



7. Le Jeu des 5 animaux : wu qin xi.

Un des plus vieux Qi gong, on imite :

- la grue,
- l'ours,
- le tigre,
- le singe
- et le cerf pour retrouver des qualités instinctives.

Une recherche sur la vitalité et la disponibilité.

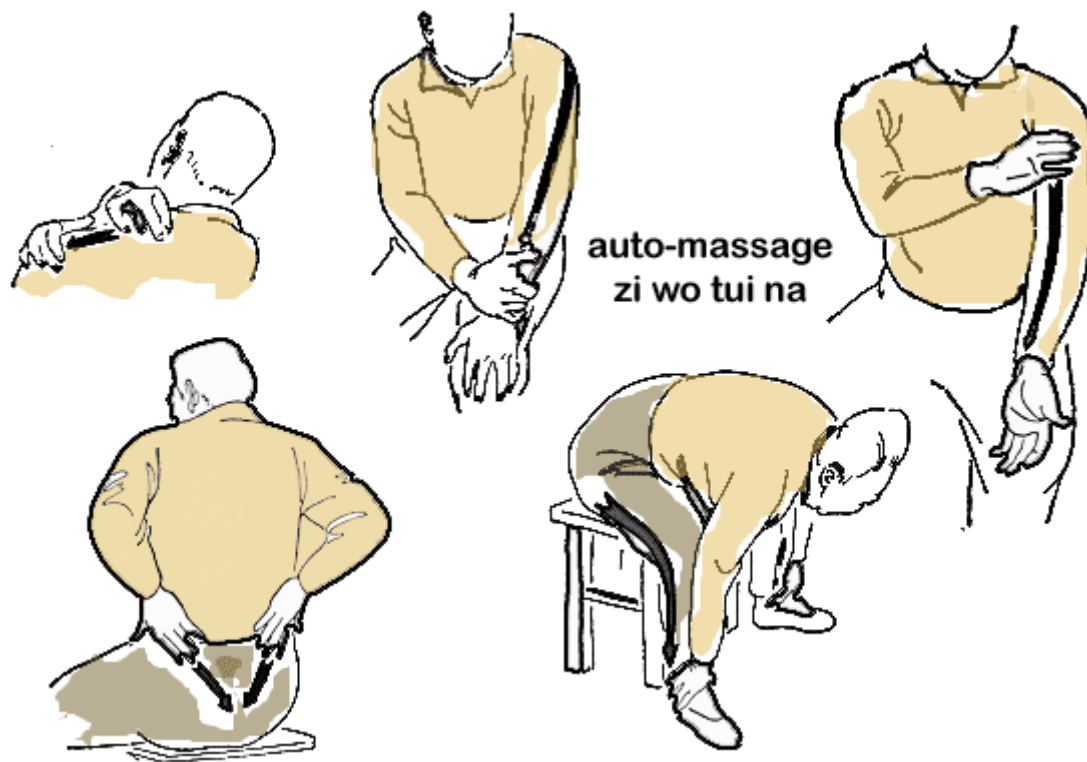


Le jeu des
5 animaux
wu qin xi



8. Auto-massage : Zi wo tui na.

- Se toucher,
- Malaxer les muscles,
- Appuyer sur certaines zones va revitaliser le corps et apaiser l'esprit.



La durée des exercices.

Suivant notre disponibilité et notre état nous choisissons des exercices pour réveiller le corps ou faciliter l'endormissement ou le revitaliser ou le renforcer.

Exemple d'une séance de 35 minutes quotidienne au réveil :

- 5 minutes de zhan zhuang : méditer
- 5 minutes de taiji qi gong : respirer
- 5 minutes de shili : ressentir
- 5 minutes de dao yin : décontracter
- 10 minutes de ba duan jin : assouplir et renforcer
- 5 minutes auto-massages assis.

Bien sûr ce temps n'est pas absolu, chaque individu étant différent, chaque exercice peut durer plus longtemps, en sachant qu'à la fin de la séance, on doit ressentir une grande vitalité, un esprit clair et optimiste. Etre apaisé (yin) et à la fois plein d'entrain (yang).

Pour la fin de la soirée, nous amenons le corps vers l'endormissement et le calme, dans ce cas nous choisissons des exercices apaisants.

Avec l'habitude, chacun adopte les exercices de son choix qui lui apportent un plus grand bien-être et une grande facilité d'exécution.

La durée des exercices se modifiera petit à petit, en oubliant jamais que la patience et l'écoute de soi sont la base des exercices quotidiens.

**"Amener le relâchement par l'activité.
Provoquer l'activité par le relâchement.
Activité et méditation dépendent l'une de l'autre"**