
NEI YANG GONG

(Qi gong pour nourrir l'intérieur) 2^{ème} partie de la méthode dynamique

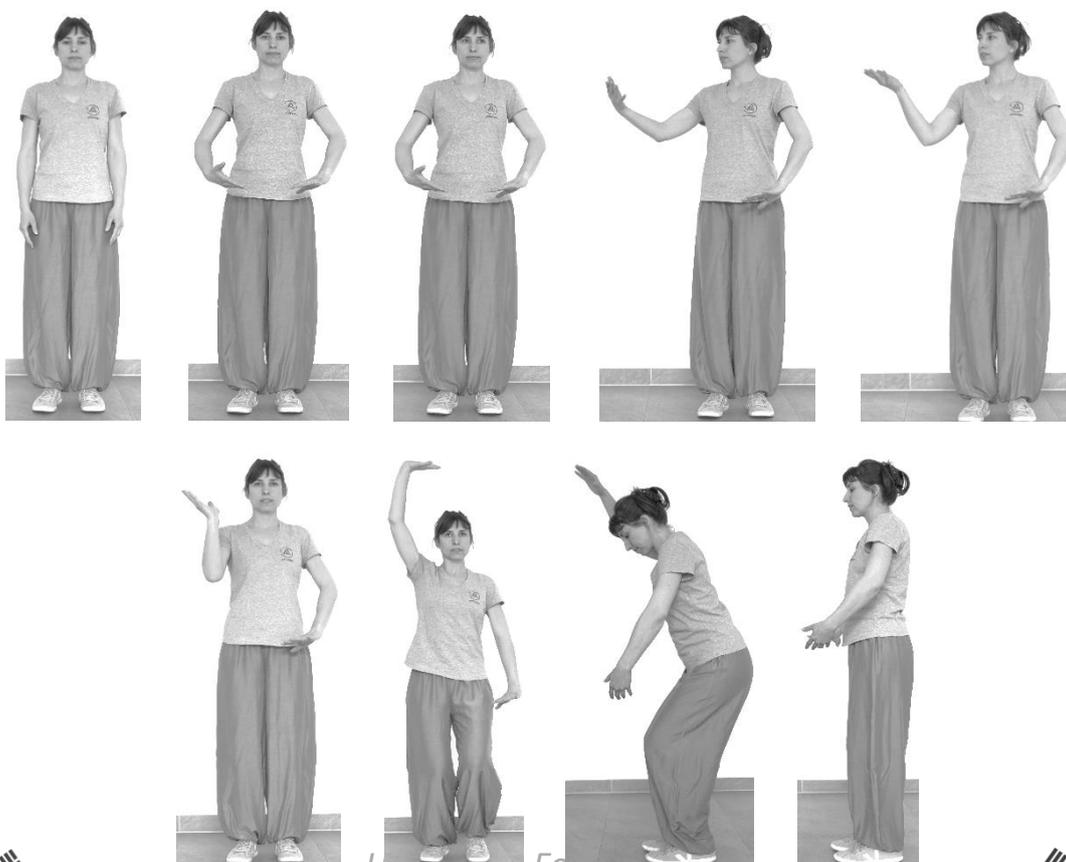
1 « Soutenir le ciel et s'appuyer sur la terre »

Préparation : Debout, un poing de distance entre les pieds. Les bras le long du corps, visage détendu et souriant relié au cœur.

- Inspire : Monter la main droite au niveau de l'épaule droite, paume tournée vers le ciel, puis faire pivoter le poignet vers l'extérieur avec souplesse, paume toujours vers le ciel. Continuer à faire pivoter la main dans un mouvement spiralé et pousser la main jusqu'au ciel. Quand la main droite passe au niveau de l'oreille, les jambes fléchies, la pointe du pied gauche appuyée sur le sol et le talon gauche relevé, le pied droit reste à plat. On bloque la respiration pendant quelques instants.
- Expire : la main droite descend vers l'avant, paume tournée vers le sol, la main gauche revient paume tournée vers le ciel au niveau du bassin. Les jambes se redressent en créant l'ondulation de la colonne vertébrale. Cette ondulation doit venir de l'intérieur et ne doit pas être forcé.

2 fois de chaque côté.

Effets : Ces mouvements régularisent le triple réchauffeur et fait circuler l'énergie. L'appui de la pointe de pied stimule l'énergie et le sens des méridiens de la rate et du foie.



2 « le Vieil arbre enchevêtre ses racines »

- Inspire : Monter les bras le long du corps, coude vers l'arrière jusque sous les aisselles

Relâcher les coudes, allonger les bras vers l'avant

Tourner les mains vers l'extérieur pour orienter les lao gong vers ming men. En même temps monter le pied droit. Suspendre la respiration.

Poser le pied droit derrière le pied gauche. La tête est baissée chercher la rondeur. Les bras sont allongés vers le sol, comme si on voulait enfoncer les mains dans la terre. Rétention de la respiration pendant quelques instants.

- Expire : on tourne les mains vers le sol puis on se redresse.

Effets : Ces mouvements renforcent les Reins et la région lombaire. Ils renforcent l'énergie vitale.



3 « Tirer sur le Tigre en pivotant »

Ouvrir le pied, position du cavalier, menton rentré, esprit calme.

- Inspire : Soulever les deux bras vers l'avant paumes face à face, pivoter le corps à 90° par la taille, le bras droit suit le mouvement du corps en décrivant un arc de cercle.

Fermer le poing, le bras gauche est replié poing fermé. Comme pour tirer à l'arc. Rétention de la respiration quelques instants.

- Expiration : Le corps revient dans sa position initiale, la main gauche longe descend le long du méridien du maître du cœur.

2 fois de chaque côté.

Effets : Ces mouvements peuvent soigner les douleurs des jambes et de la région lombaire ainsi que les raideurs de la colonne vertébrale. Ils servent aussi à masser l'abdomen, à augmenter la capacité pulmonaire, améliore les fonctions du cœur, des poumons, de l'estomac et de la rate.



4 « Courir après la lune et le soleil »

Les deux pieds écartés, même largeur que les épaules. Les mains dos à dos sur les lombaires.

- Inspire : Relâcher le bras droit, tourner la main droite dans un mouvement spiral. Monter le bras droit vers le ciel à 45 °. Faire pivoter le corps du côté gauche. Se pencher en avant lorsque la main droite arrive sur le pied gauche, fléchir la jambe gauche. La main arrive sur le pied droit, ouvrir le pied droit et tourner le talon du pied gauche vers l'arrière en remontant. Monter la main droite face au visage, le coude vers le bas. Les yeux regardent le lao gong. Rétention de la respiration pendant quelques instants.
- Expire : Allongé le bras en tournant la taille et la hanche, redescendre la main droite sur la région lombaire. Le pied droit pivote pour ramener le talon puis ramener le pied gauche pour avoir les pieds parallèles.

2 fois de chaque côté.

Effets : Ce mouvement active l'énergie et le sang des 3 méridiens Yin et Yang des mains. Il ouvre zhang men (14 foie), ji men (13 foie) et règle les troubles du foie.

Par les changements d'appui, du vide et du plein, du yin et du yang on peut :

- Rétablir l'équilibre Yin, yang du corps
- Harmoniser entre eux le yin et le yang
- Ordonner l'énergie du corps.



5 « Etirer les colonnes célestes »

- Inspire : Ramener les mains vers le dan tian face en ciel, enrôler les doigts pour fermer les poings et tourner vers la terre mais sans les serrer. Le poids du corps se déplace sur la jambe droite, soulever le talon du pied gauche, la pointe touche le sol, balancer la hanche du côté droit et regarder le pied gauche de manière à ouvrir et étirer les vertèbres lombaires. Bloquer la respiration quelques instants.
- Expire : Le corps revient à sa position initiale.

La même chose de l'autre côté.

On étire successivement lombaire, dorsale cervicale puis on fait le chemin inverse.

Remarque : Le regard est tourné vers l'intérieur, venir chercher les sensations dans la colonne vertébrale. Chercher à allonger, étirer dans la douceur, chercher la sensation interne (de gauche à droite, de bas en haut, de haut en bas). Il faut harmoniser, l'intention, le geste et le souffle. « Là où est l'esprit est l'énergie ».

Effets : Ces mouvements renforcent le fonctionnement de la colonne vertébrale et soignent les différents troubles qui y sont associés. Il tonifie la moelle et le cerveau, harmonise les organes et les entrailles.



6 « Le coq d'or est debout sur une seule patte »

Préparation : Debout, corps relaxé et droit, esprit calme

- Inspire : Les bras se lèvent latéralement jusqu'au niveau des épaules, paumes vers la terre, le genou droit s'élève jusqu'au bassin, pieds pointés vers le sol. Bloquer la respiration pendant quelques instants.
- Expire : La jambe revient à la position de départ et les bras se croisent devant l'abdomen, mains relâchées.

Recommencer avec l'autre jambe.

2 fois de chaque côté.

