
NEI YANG GONG

(Qi gong pour nourrir l'intérieur) 1^{ère} partie de la méthode dynamique

La première méthode du Nei Yang Gong, ou Qi Gong pour nourrir l'intérieur, est une technique de Qi Gong thérapeutique issue des recherches du professeur Liu Gui Zhen à partir de 1954 à l'hôpital de Beidaihe (Chine), où se trouve également le Centre national de Qi Gong.

Le Nei Yang Gong est actuellement transmis par sa fille Madame Liu Ya Fei, Directrice du Centre national de Qi Gong.

La première méthode dynamique du Nei yang Gong est une « méthode pour renforcer et transformer les tendons et les muscles et pour faire circuler l'énergie ».

Les objectifs :

- De détendre les tendons et les muscles,
- De tonifier les membres,
- De régulariser les organes et les entrailles,
- D'assouplir les articulations en particulier celles de la colonne vertébrale pour faire circuler l'énergie.

« Un geste et les 100 articulations bougent »

Une importance particulière est donnée à l'étirement, la torsion et l'extension de la colonne vertébrale, aux mouvements harmonieux et réguliers des quatre membres, au travail d'assouplissement des épaules, des hanches, de la région lombaire et de toutes les articulations.

La respiration dans la pratique du Nei yang gong :

Cette méthode comprend des respirations spéciales qui en accroissent l'efficacité :

- Respiration douce (inspiration/expiration/rétention) pour les 6 premiers mouvements (1^{ère} partie)
- Respiration dure (inspiration/rétention/expiration) pour les 6 mouvements suivants (2^{ème} partie)

La première méthode du Nei Yang Gong est composée de 2 séries de 6 mouvements.

1^{ère} série :



1- Faire monter l'énergie pure et faire descendre l'énergie impure

- Les pieds sont écartés largeur d'un poing
- Relâcher le poids du corps dans les pieds, les bras spiralent comme pour plonger dans la terre. Bien relâcher les lombaires pour ouvrir « Mingmen ».
- Pousser dans le sol pour monter les bras, lao gong face à Bai Hue. Le haut du corps arrondi et le poids du corps légèrement vers l'avant.
- Redescendre les mains au niveau du Dan tian, tournées vers l'intérieur. Marquer un moment de pause.
- Relâcher le bassin, les poignets, l'énergie descend jusqu'au pieds, jusque dans la terre.

Recommencer de l'autre côté.



2- Regarder les étoiles en se couchant

- Pousser les mains devant et derrière avec la même force.
- Fermer les poings en commençant par le petit doigt
- Déposer le bassin, installer le poids du corps sur la jambe droite, avancer le pied gauche. Tout le poids du corps repose sur la jambe arrière.
- Spiraler la colonne de bas en haut. Le poing droit vient se poser devant l'oreille droite et le poing gauche sur « Mingmen ». Attention à ne pas vriller les genoux.
- Puis dérouler la colonne en ouvrant les mains et revenir en position initiale.

Recommencer de l'autre côté.



3- L'énergie remplit l'arc en ciel

- Paume de main droite tourner vers la terre au niveau du 6 RM (sous le nombril) et paume de main gauche tourner vers le ciel au niveau du 21 RM (le creux de la gorge).
- La main droite glisse vers l'avant entraînant la main gauche vers l'arrière, mains et bras forment un tout s'entraînant l'un et l'autre.
- La main droite dessine un arc de cercle vers l'arrière, et entraîne tout le corps.
- Ramener le bassin et les mains, pousser dans la terre pour remonter.



4- Pousser le bateau dans le sens inverse du courant

- Monter les mains vers le ciel ouvrir tous l'avant du corps.
- Réunir les doigts et pointer sur le 21 VB (le sommet du trapèze)
- Enrouler la tête les mains glissent sous les aisselles puis le long du dos
- Assoir le bassin pousser les poignets vers l'avant et dérouler la colonne.



5- Le grand dragon se jette dans la mer

- Main droite tourner vers le ciel, main gauche vers la terre, pousser dans le sol pour monter les mains
- Transférer le poids du corps de l'autre côté et descendre les mains au niveau du bassin, paumes de mains tourner vers la terre.
- Suspendre Bai hue, tourner la taille et relâcher le bassin pour descendre. Attention à ne pas pencher l'avant du corps et garder votre axe.

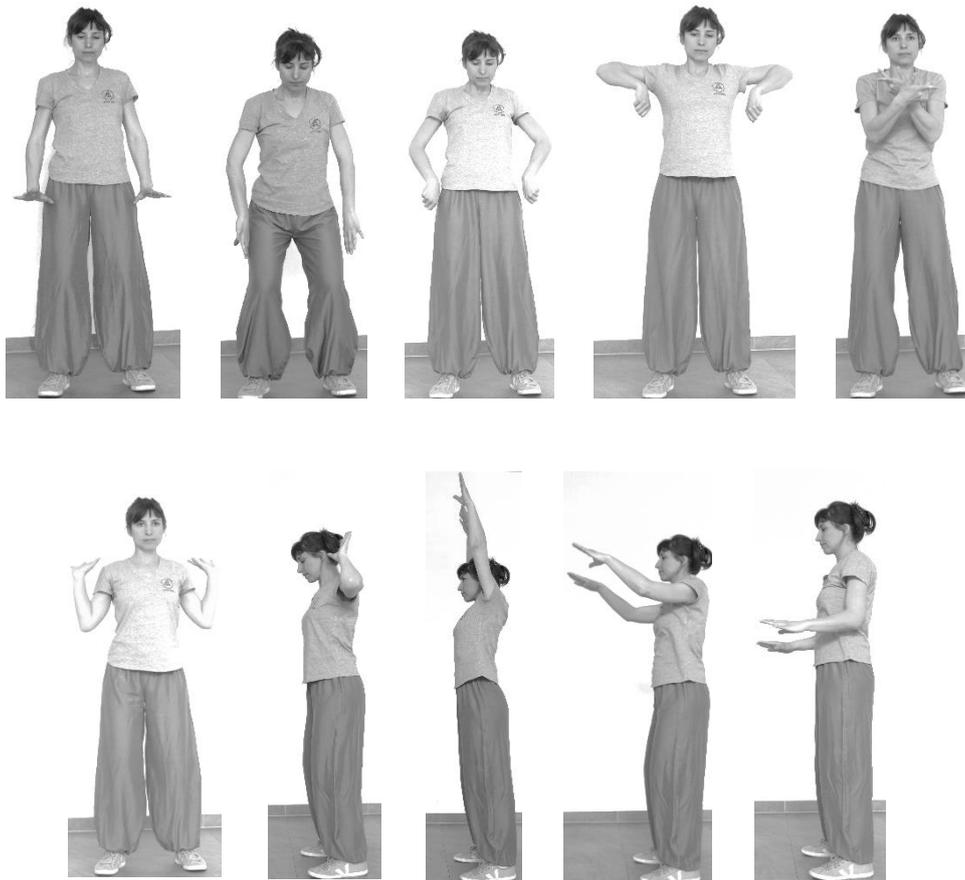
La même chose de l'autre côté.



6- Faire circuler l'énergie à l'intérieur

- Paumes de mains et plantes des pieds reliés, relâcher les poignets, fermer les poings par les petits doigts.
- Monter les mains jusque sous les aisselles, ouvrir les mains devant la poitrine.
- Les mains passent derrière les oreilles et montent, les doigts diriger vers le ciel.
- Redescendre doucement vers l'avant

6- Faire circuler l'énergie à l'intérieur (suite)



Conclusion :

Installer la fluidité, laisser vous bercer par les mouvements, un rythme émerge de chaque mouvement.

La forme n'est qu'un support pour véhiculer et laisser circuler le « Qi ».