



Qi gong pour la santé

WU QIN XI

Qi Gong des 5 animaux

Conseils pour la pratique :

Le Corps :

D'après les anciens, « si la posture du corps n'est pas correcte lors de l'exercice, la respiration, le mental et l'esprit du pratiquant seront entravés ». Avant de s'exercer, le corps doit être maintenu dans une posture naturelle, la tête et le dos droits, la poitrine rentrée, les épaules et les muscles relaxés. Calmer l'esprit et respirer de façon naturelle et régulière.

L'Esprit :

Au cours de l'exercice, il est important de concentrer son esprit sur l'union des mouvements physiques et des activités mentales. Le Qi gong des 5 animaux est un jeu, l'esprit est donc enjoué et se relie à l'attitude des animaux. Les mouvements du tigre doivent exprimer le courage et la sauvagerie. En effectuant celui du cerf, le petit pas rapide et la légèreté exprime la confiance et l'agilité. La démarche de l'ours doit être lourde et stable celui du singe rapide et agile et pour l'oiseau, il faut imaginer la posture d'une grue au bec levé.

Le Mental :

Selon le Classique de la médecine interne de l'empereur jaune : « le cœur domine les organes. Le moindre problème du cœur peut donc causer des troubles sensibles dans les autres organes ». Pendant la pratique calmer l'activité mentale, essayer de chasser toutes émotions, être juste dans le plaisir du mouvement.

Essayer de s'identifier à l'humeur de l'animal concerné avant d'imiter ses activités physiques.

Pour le tigre s'imaginer être dans une montagne prêt à bondir sur sa proie.

Pour l'exercice du cerf imaginez vous dans un champ verdoyant prêt à croiser les bois avec un autre cerf.

Dans l'exercice de l'ours votre corps se balance de long en large en errant dans la forêt.

Pour le singe vous grimpez sur un pécher pour cueillir des fruits.

Pour l'exercice de l'oiseau, vous êtes une grue blanche au bord d'une rivière en train d'étendre ses jambes et déployer ses ailes pour s'envoler.

Les exercices du corps, du mental et de la respiration doivent être coordonnés afin de débloquent les méridiens et d'activer la circulation du qi et du sang à travers les méridiens.

La Respiration :

Il est recommandé au débutant de pratiquer d'abord chaque mouvement correctement et confortablement avant de se préoccuper de la respiration.

Une fois que les positions sont acquises que le corps est relaxé et l'esprit serein alors la respiration peut être installée. Toujours selon les Anciens « Une respiration excessive est susceptible de fatiguer, et une

respiration retenue peut blesser ». Dans le Qi gong des 5 animaux, inspirez en levant les membres ou en les étendant vers l'extérieurs, et expirez en les descendant ou en les tirant vers l'intérieur. Vous pouvez aussi inspirer en étape préparatoire des mouvements, et expirer lorsqu'un mouvement est sur le point d'être terminé. Il y a plusieurs sortes de respiration : la respiration normale, la respiration abdominale et la respiration inversé. Toute respiration doit être naturelle et libre, régulière et profonde.

Une pratique régulière et sur du long terme est nécessaire pour exécuter habilement ces mouvements.

Exercices

Position de départ : régulation de la respiration

- Debout les pieds joints, les mains le long des cuisses, la poitrine et l'abdomen sont relâchés. Gardez la tête droite, le menton légèrement rentré, langue contre le palais. Regardez vers l'avant.
- Faites un pas sur le côté gauche, un peu plus large que les épaules, genoux légèrement fléchis dans une position stable et confortable. Respirez profondément à plusieurs reprises en plaçant la conscience au niveau du Dan tian.
- Fléchissez les coudes et levez doucement les bras vers l'avant à la hauteur de la poitrine, paumes dirigées vers le haut.
- Baissez les bras paumes tournées vers l'intérieur ; descendez les paumes juste devant l'abdomen. Regardez toujours vers l'avant.
Répétez 3 fois

Le Tigre



Posture 1 : Levez les pattes de tigre

1. Laissez pendre les bras, paumes tournées vers le sol. Ecartez et fléchissez les dix doigts pour former les pattes de tigre. Fixez le regard sur le dos des mains.
2. Tournez les paumes vers l'extérieur, enrrouler les doigts par les auriculaires afin de fermer les poings, levez doucement les mains au niveau des épaules. Desserrez les poings et levez les mains au dessus de la tête, reformez les pattes du tigre. Le regard sur le dos des mains.
3. Tournez les paumes resserrez les poings et placez-les face à face. Fixez le regard sur les poings.
4. Baissez les poings au niveau des épaules et desserrez. Ramenez les mains devant l'abdomen, paumes vers le sol et les doigts écartés ; Regard fixez sur le dos des mains.
Répétez 4 fois

Effets :

Libère le Qi du méridien des trois réchauffeurs, renforce la poigne.

Posture 2 : Se jeter sur sa proie



1. Fermez légèrement les deux poings et les monter le long du corps jusqu'à la hauteur des épaules.
2. Levez les mains en fléchissant les 10 doigts pour former les pattes du tigre puis dirigez les mains vers l'avant en dessinant un arc, paumes vers le sol, le buste en avant, allongé le dos, le regard droit devant. Sentir l'étirement de la Colonne vertébrale, le coccyx tiré vers l'arrière.
3. Fléchissez les genoux pour vous accroupir ramener les mains à la hauteur des genoux les mains dirigées vers le sol, le regard en avant vers le sol. Dépliez ensuite les genoux, transférez le poids du corps vers la gauche pour ouvrir le pied droit, transférez le poids du corps à droite. Fermez les poings, levez-les le long de chaque côté du corps.
4. Soulevez la jambe gauche, genoux fléchis, levez les mains. Ensuite faite un pas en avant avec le pied gauche, le talon touchant le sol. Inclinez le buste en avant, les pattes en avant de chaque côté du genou, le regard est fixé sur le sol.
5. Redressez le buste et ramenez le pied gauche pour revenir à la position de départ

Répétez en changeant de jambes 2 fois de chaque côté.

Effets :

Améliore la flexibilité et la souplesse de la colonne vertébrale

Renforce les muscles lombaires et prévient les entorses musculaires.

Libère la circulation du qi et du sang dans les méridiens Dumai et Renmai

Le cerf

Le cerf est né pour courir. Il s'arrête et scrute l'horizon avec vigilance. Les mouvements doivent être effectués avec légèreté et douceur. L'étirement se fait avec calme et aisance.

La pratique des mouvements du cerf active les méridiens Dumai et Renmai.

Posture 3 : Croiser les bois



1. Fléchissez légèrement les genoux transférez le poids du corps à droite, faire un pas en diagonale vers la gauche, le talon touche le sol, e n même temps le corps se tourne légèrement sur la droite. Les mains montées à la hauteur des épaules, les poings creux et les yeux dirigés sur le poing droit.
2. Fléchissez le genou gauche pour déplacer tout le poids du corps vers l'avant, les orteils ancrés au sol et tournés vers l'extérieurs, la jambe droite est tendue. En même temps tourner le poids du corps à gauche puis tournez les mains en bois de cerf, déplacez les d'abord vers le haut, puis à gauche et enfin vers l'arrière en décrivant une courbe. Fléchissez le coude gauche et étendez le bras horizontalement, le coude gauche contre les côtes.

Le bras droit au niveau du front puis étendez le à gauche en arrière, paume dirigée vers l'extérieur et doigts pointés vers l'arrière.

Tourner ensuite le corps à droite en ramenant le pied gauche pour revenir en position debout pieds écartés.

Répétez deux fois en inversant la position.

Effets :

Renforce la force musculaire de la taille, prévient et diminue le dépôt de graisse au niveau des lombes. La flexion et rotation de la taille et les yeux fixés sur le talon préviennent les troubles des articulations vertébrales.

D'après la Médecine traditionnelle chinoise, la taille est le foyer des reins. Faire bouger la taille et les fesses permet de tonifier les reins et améliorer les fonctions des os et des muscles.

Posture 4 : Courir comme un cerf

1. Avancez d'un pas la jambe gauche, genou fléchi et jambe droite tendue pour former le pas en arc, fermez les mains en poing creux, tracez une courbe vers l'avant et vers le haut pour arriver au niveau des épaules. Les deux poignets fléchis sont espacés de la largeur des épaules, regarder vers l'avant.
2. Déplacez le poids du corps vers l'arrière. Dépliez le genou gauche, la plante du pied gauche reste bien posée au sol. Fléchissez le genou droit, la tête baissée entre les épaules, le dos courbé, l'abdomen renté. Tournez en même temps les bras vers l'extérieur et étendez les mains vers l'avant, les dos des mains se faisant face pour former les bois de cerf.
3. Déplacez le poids du corps en avant sur la jambe gauche, et redresser le buste relâchez les épaules. Fléchissez le genou gauche et dépliez la jambe droite pour faire un pas en arc du côté gauche. Relâchez épaules, coudes, transformez les bois de cerf en poings creux et déplacez-les à hauteur des épaules, le creux des poings dirigé vers le sol, regard droit devant.



Ramenez le pied gauche, dressez les poings et ramener les bras le long du corps.

Répétez deux fois de chaque côté.

Effets :

Les muscles des épaules et du dos peuvent être étirés par la rotation et l'extension des bras, ce qui permet de prévenir les douleurs des épaules et des cervicales. La flexion en arrière du dos et la contraction de l'abdomen peuvent corriger la déformation de la colonne vertébrale, et renforcer les lombes et le dos.

En effectuant un pas vers l'avant, le qi envahira le dan tian, en déplaçant le poids du corps vers l'arrière le qi se déversera dans mingmen, permettant ainsi la communication entre le qi postnatal et le qi congénital et permet la réactivation du qi dans le méridien Dumai.

L'Ours

Le comportement de l'ours se caractérise par sa maladresse, sa lourdeur, sa lenteur et sa tranquillité. Toutes ses caractéristiques doivent être représentées. La circulation du Qi doit être guidée par l'esprit jusqu'à ce que le qi parvienne au dan tian. Au cours de l'exercice il faut concilier la force et la douceur, unir le corps et l'âme, représenter la souplesse et le rythme interne de l'ours à travers les mouvements lents.

Posture 5 : Tourner la taille comme un ours.



- 1 Transformez les paumes en poings creux pour imiter les pattes d'ours, pouce et index l'un contre l'autre, les poings placés sur l'abdomen. Fixez le regard sur les poings.
- 2 Faites pivoter le corps dans le sens des aiguilles d'une montre en prenant les lombes et l'abdomen comme axe principale. En même temps les mains dessinent un cercle en suivant la rotation du corps. Le regard suit la rotation du buste.

Le mouvement des mains est un exercice externe mais la rotation de la taille et de l'abdomen mobilise une force interne qui active la circulation du qi jusqu'au Dan tian. Inspirez en montant et expirer en descendant.

Effets :

Aide à prévenir et traiter les entorses musculaires lombaires et les lésions des tissus mous du dos.

Le pivotement du buste autour de la taille et de l'abdomen, permet la circulation du qi et améliore les fonctions de la rate et de l'estomac.

Le mouvement exerce un massage des organes digestifs ce qui aide à prévenir et traiter l'indigestion, le manque d'appétit, la distension abdominale, la constipation et la diarrhée.

Posture 6 : Se balancer comme un ours



1. Déplacez le poids du corps sur la jambe droite, et soulever le pied gauche en levant la hanche gauche et en fléchissant légèrement le genou gauche. Transformez les mains en poings creux. Regardez droit devant.
2. Faites un pas en diagonale en avant avec le pied gauche, la plante de pieds touchant le sol, les orteils du pied dirigés en avant et la jambe droite tendue, le poids du corps vers l'avant. Tournez le corps à droite, le bras gauche tourner vers l'intérieur et tiré vers l'avant, le poing gauche placé devant et au-dessus du genou gauche, le creux du poing tourné vers la gauche. Déplacez le poing droit vers l'arrière du corps, le creux du poing dirigé vers l'arrière, regard droit devant.
3. Tournez le corps vers la droite puis vers la gauche. Tournez la taille et les épaules, en même temps bougez les bras en avant et en arrière en traçant une courbe. Déplacez le poing droit devant au dessus du genou gauche, le creux du poing dirigé vers la droite.

4 Déplacez le poing gauche derrière le corps, le creux du poing dirigé en arrière. Tournez le corps à gauche puis à droite. Déplacez le poids du corps vers l'avant, fléchissez le genou gauche et tendez la jambe droite. En même temps tournez le bras gauche vers l'intérieur et déplacez-le en avant, placez le poing gauche devant au dessus du genou gauche. Placez le poing droit derrière le corps, le creux du poing dirigé vers l'arrière. Regard en avant.

Répéter deux fois de chaque côté.

Effets : La rotation du corps, de gauche à droite masse la taille, et vient réguler les fonctions du foie et de la rate.

Marcher en soulevant la hanche et poser le pied en produisant le tremblement renforcent l'équilibre et prévient les troubles des membres inférieurs.

Le singe

Le singe est né malin, actif prêt à bondir. En pratiquant l'exercice il faut imiter les mouvements lestes et rapides du singe. Pour l'exercice interne, il vaut mieux atteindre une sérénité, en conciliant le mouvement physique et la tranquillité spirituelle.

Posture 7 : Lever les pattes de singe.



1. Maintenez les mains devant le corps, les doigts écartés et dépliés. Puis fléchissez les poignets pour former les pattes. Le mouvement est rapide, les mains forment une pince.
2. Levez les mains au niveau de la poitrine, haussez les épaules, rentrez le ventre à l'aide de la respiration inversée, contracter le périnée. En même temps soulevez les talons et tournez la tête à gauche.
3. Ramenez la tête, relâchez les épaules, l'abdomen et le périnée, les talons posés au sol. Maintenez les mains au niveau des épaules, les doigts dépliés et les paumes dirigées vers le sol. Regard droit devant.

Relâchez les mains le long du corps.

Recommencez du côté droit.

Répétez les mouvements deux fois de chaque côté.

Effets :

Effets positifs sur la nuque, les épaules, le crâne. Améliore la circulation du sang au niveau du cerveau.

Augmente la capacité respiratoire, masse le cœur.

Renforce la force musculaire des jambes et améliore l'équilibre.

Posture 8 : Cueillir des fruits

1 Faire un pas en diagonale vers l'arrière avec le pied gauche. Fléchissez en même temps le coude gauche et poser la main en forme de patte au niveau de la hanche gauche. Déplacez la main droite en diagonale et vers l'avant, paume dirigée vers le sol.



- 2 Déplacez le poids du corps vers l'arrière, le pied gauche solidement ancré dans le sol, le genou gauche fléchi assurant une position accroupie. Retirez le pied droit et poser le près du pied gauche. En même temps descendre la paume droite face au sol puis la ramener près de la tête au niveau de la tempe. Suivez des yeux le mouvement de la main droite, et tournez la tête pour regarder vers l'avant à droite.
- 3 Descendre la main face à la terre à la hauteur de la hanche. Suivez du regard le mouvement de la main. Faites un grand pas en diagonale et vers l'avant sur le côté droit, la jambe gauche tendue, le poids du corps déplacé en avant. Dépliez la jambe droite, les orteils du pied gauche touchent le sol.

En même temps levez la paume droite en remontant le long du tronc et en décrivant une courbe. Formez la patte en croc de singe lorsque la paume droite arrive au niveau de l'épaule. En même temps levez la

paume gauche vers l'avant, les poignets fléchis et les doigts en pince comme si un singe cueillait une pêche sur un arbre. Fixez le regard sur la main.

- 4 Déplacez le poids du corps vers l'arrière, serrez fermement le poing gauche et abaissez la main droite jusque sur le dessus de la cuisse droite. Fléchissez le genou gauche, ramenez le pied droit près du côté interne du pied gauche, les orteils du pied droit touchant le sol. Fléchissez le coude gauche en même temps, et ramenez la main gauche jusqu'à hauteur de l'oreille paume dirigée vers le haut les doigts écartés, pour soutenir la pêche.

Répétez les mouvements de l'autre côté 2 fois de chaque côté.

Effets :

Améliore la circulation sanguine du cerveau, réduit le stress et la dépression.

La Grue

Se mettre dans la peau de la Grue, symbole de calme, de souplesse et de longévité. En effectuant les mouvements imiter une grue au bec levé, se tenant droite et battant des ailes d'un air insouciant et décontracté.

Posture 9 : S'étirer comme un oiseau

1. Fléchir légèrement les jambes, s'accroupir légèrement, les paumes vers le sol en superposant les mains à la hauteur du ventre.
2. Levez les mains au-dessus de la tête. Inclinez légèrement le corps vers l'avant tout en haussant les épaule. Bombez la poitrine et lâchez la taille.
Redescendre les mains vers l'avant.



- 3 Déplacez le poids du corps sur le côté droit en vous tenant sur la jambe droite tendue et en levant la jambe gauche vers l'arrière. En même temps étirez les bras vers l'arrière, le menton, la taille vers l'avant. Regard droit devant.
Répétez les mouvements deux fois de chaque côté.

Effets :

Permet d'augmenter la capacité respiratoire renforce l'énergie des poumons.

Conduit le Qi jusqu'au Dantian.

Stimule le Dumai et le renmai.

Posture 10 : Voler comme un oiseau



- 1 Déverrouiller les genoux, ramenez les bras devant le ventre paumes vers le ciel. Regardez devant vous vers le bas.
- 2 Etirez la jambe droite verticalement, levez la jambe gauche, genou fléchi pour former un angle droit, les orteils dirigés vers le sol. En même temps levez les bras latéralement afin de placer les mains au-dessus des épaules face à la terre.
- 4 Descendre le pied gauche et le poser à côté du pied droit, les orteils du pied gauche touche le sol, en même temps ramenez les mains devant l'abdomen.
- 5 Etirez verticalement, levez la jambe gauche pour formez un angle droit, les orteils dirigez vers le sol. En même temps, levez les mains vers le haut, au-dessus de la tête. Regardez droit devant.
- 6 5 Descendre le pied gauche à côté du pied droit. Ramenez les mains devant l'abdomen. Regardez en avant et vers le bas.
Répétez deux fois de chaque côté.

Effets :

Augmente la capacité respiratoire, l'oxygénation du sang.

Stimule le méridien des poumons

Améliore l'équilibre.

Terminer en montant les mains sur les côté lao gong face à Bai Hui puis descendre vers l'avant.

Ramenez les mains sur le Dantian.

Réunir les paumes de mains puis masser le crâne et le visage.

Bonne pratique !

Inspiré des indications « le qi gong pour la santé » Wu Qin Xi