

QI GONG - LES 15 POSTURES CLÉS

La rédaction de Doctissimo



Pour un corps souple et tonique, un mental calme, et la pêche, il suffit de respirer, de bouger avec lenteur et de concentrer son esprit ! Chaque mouvement fortifie nos organes (cœur, reins, foie...) et contribue à rester au top. Cette pratique est accessible à tous, quels que soient l'âge et la condition physique. Que la pratique soit statique ou en mouvement, une bonne pratique de Qi Gong nécessite au préalable une "régulation" du corps, du souffle et de l'esprit. D'où une préparation avant la pratique d'un enchaînement ou d'un mouvement isolé de Qi Gong. Ke Wen, fondatrice du centre de culture chinoise Les Temps du Corps nous livre 7 postures-clés. Les enseignants de la FEQGAE Union Pro Qi Gong nous livrent les 8 autres postures-clés. Séance d'initiation en 15 **exercices Qi Gong** avec nos experts.

Les photos sont extraits du livre *Entrez dans la pratique du Qi Gong*. Ke Wen. Ed. Le Courrier du Livre (www.tempsducorps.org) et des enseignants de la FEQGAE Union Pro Qi Gong (<http://www.federationqigong.com>).

Catherine Maillard / MAJ Déborah Tassin



Harmonisation des trois dan tian

Cet exercice, très simple et agréable à pratiquer, permet d'harmoniser les trois principaux champs énergétiques du corps (appelés « dan Tian » ou « champs de cinabre ») du corps : la tête, sphère des activités mentales, le cœur (poitrine), sphère des activités émotionnelles, sentimentales et relationnelles et le ventre (bas du tronc), sphère des processus biologiques de base et de l'intelligence corporelle. C'est un excellent exercice pour débiter ou terminer une séance.

Position de départ : les talons collés et les pieds ouverts à 45°, les bras relâchés le long du corps, la tête connectée au ciel, sentir tout son corps et son être détendus, reliés, respirer naturellement et sans effort avec le ventre.

Le mouvement :

A l'inspiration : ouvrir et élever les bras latéralement, paumes vers le ciel, soulever progressivement les talons et joindre les mains au-dessus de la tête en sentant le point « baihui » au sommet du crâne.

A l'expiration : poser progressivement les talons et descendre les mains jointes devant le point « yintang » entre les deux sourcils. Les mains sont en contact avec le front.

Inspirer en restant dans cette position ; sentir, détendre et apaiser la tête, autant à l'extérieur qu'à l'intérieur. Expirer en lâchant les bras vers le bas et revenir à la position de départ.

Recommencer en stationnant mains jointes en contact avec le centre de la poitrine, au point « danzhong » , en détendant toute la cage thoracique (intérieur et extérieur), mains

superposées sous le nombril, au point « qihai », en détendant et apaisant tout le corps jusqu'aux pieds.

La série : 3 fois

Exercice proposé par Philippe Jullien, enseignant formateur au sein de l'Ecole « Le Serpent et l'Oiseau », diplômé de la FEQGAE-Union Pro Qi Gong.



Tenir la sphère céleste dans les mains

Ce Qi Gong taoïste gagne à être pratiqué dans la nature, en moyenne altitude, entre 400 et 800 m, dans des lieux riches en verdure, roches, lac naturel, ou près de l'océan.... Cette posture permet de se relier au ciel et à la terre, aux énergies pures Yin et Yang de la nature, au soleil, aux étoiles... au grand Tao.

Position de départ : pieds joints, bras le long du corps.

Le mouvement :

Écarter le pied gauche et prendre la position dite de la terre, avec une ouverture des pieds supérieure à la largeur des épaules. Ouvrir le pied gauche en pivotant sur le talon, puis passer le poids du corps à droite. La tête pousse le ciel, le coccyx se relâche dans la terre de façon à sentir l'étirement de la colonne vertébrale. Les genoux restent dans l'alignement des orteils.

Position des bras ouverts vers le ciel, comme un arc, les épaules relâchées, les bras toniques mais non tendus. Capter le yang pur du ciel par les deux points Laogong situés au centre des paumes.

Le mouvement interne : imaginer en douceur, comme dans un rêve, sans forcer la concentration, que vous tenez une sphère dans les bras, les paumes toniques, tournées vers le ciel. Le regard à l'horizontal, les yeux ouverts captent le Qi de l'environnement. Le haut du corps est léger (Yang) - Le bas du corps est lourd (Yin)

La respiration : la respiration est naturelle. Inspiration : gonfler doucement le ventre relâché. Expiration : le ventre se rétracte.

La série : rester dans cette position pendant au moins trois minutes ou plus si cela reste agréable.

Les bienfaits attendus de cette position : renforcer et assouplir les jambes, améliorer la tonicité de la colonne vertébrale, le long de la colonne jusqu'à la tête, déclencher et faire monter le Yang des reins et stimuler le Qi originel, Yuan Qi.

Exercice proposé par Nathalie Fourré, association Yin et Or. Enseignante diplômée de la FEQGAE-Union Pro Qi Gong.



Le son du foie

Ce mouvement de Qi Gong permet d'harmoniser l'énergie du Foie et d'apaiser l'émotion qui lui est associée, la colère. Il est conseillé de le pratiquer au Printemps car le Foie est en

correspondance avec l'énergie montante du Printemps. L'énergie du Foie symbolise en effet l'élan vital, la jeune sève qui déploie les feuilles et fait éclater les bourgeons, l'éclosion de la vie qui renaît à chaque printemps. Sur le plan énergétique, le Foie est le réservoir du Qi et du sang. Il les régule en fonction des efforts physiques ou intellectuels.

Position de départ : debout, genoux légèrement fléchis, bras de chaque côté du corps, aisselles libres.

Le mouvement :

1. Ecartez les bras devant vous, paumes vers l'intérieur, doigts légèrement vers le bas. Inspirez en ramenant ensuite les mains dos à dos vers la pointe inférieure du sternum, doigts vers le bas, les coudes pliés à l'horizontale. Attention à garder les épaules basses et décontractés.
2. Écartez les bras en expirant et en tirant les coudes pliés vers l'arrière. Simultanément, tourner progressivement la base intérieure des poignets vers l'extérieur. Les doigts restent légèrement séparés et dirigés vers l'avant.
3. Rapprochez à nouveau le dos des mains de la pointe inférieure du sternum et recommencez. A la fin, baissez les bras et replacez-les de chaque côté du corps.

Renforcer le mouvement en émettant le son du foie. L'expiration se fait en prononçant le son XUuuuuu, et en écarquillant les yeux**. Pendant l'émission du son XU (CHUuuu) imaginez le foie, sa forme triangulaire et sa place à droite du corps sous les deux dernières paires de côtes flottantes, avec dans son prolongement la petite poche renflée de la vésicule biliaire. Puis visualisez-le enveloppé d'un beau vert lumineux.

Le mouvement interne du Qi :

Pendant l'émission du son XU, lorsque les bras s'écartent à partir de la pointe du sternum, accompagnez ce mouvement extérieur en imaginant le mouvement intérieur du Qi du foie qui s'ouvre sur les côtés.

La série : 6 fois

Exercice proposé par ZHANG Kunlin, docteur en médecine traditionnelle chinoise et maître de Qi Gong, diplômé de la FEQGAE, enseignant formateur au sein de l'Institut Lu Dong Ming.



L'ours attaque

Ce mouvement fait partie du Qi Gong des Cinq Animaux Ce Qi Gong très ancien a été créé au deuxième siècle de notre ère par le célèbre médecin Hua-Tuo en se fondant sur l'observation des animaux. Cette méthode, qui possède de nombreuses variantes, consiste à imiter le comportement de cinq animaux (le Tigre, le Cerf, l'Ours, le Singe et la Grue), afin de stimuler les fonctions énergétique des cinq organes principaux, respectivement le Foie, le Rein, la Rate-Pancréas, le Cœur et le Poumon. Ce mouvement de l'Ours est relié à l'organe Rate-Pancréas.

Position de départ : debout pieds joints et bras le long du corps.

Le mouvement :

Début du mouvement : Ouvrir le méridien Ceinture, Dai Mai, qui enserre la taille. Pour ce faire, ramener les mains en direction du nombril et effleurer légèrement la taille avec le bord interne des mains et les auriculaires, paumes dirigées vers le ciel, du nombril jusque sur les côtés. Et positionner les bras pour la prise de posture.

Fléchir la jambe gauche et inspirer en montant le pied droit pour décrire un arc de cercle vers l'extérieur. Le pied et le bras sont levés très haut.

Avancer en expirant et en frappant fort du pied droit sur le sol tout en assenant un coup de poing vertical sur la tête d'un adversaire imaginaire.

Inspirer et prendre appui la jambe droite pour refaire le même mouvement à gauche. D.
Effectuer un nombre de pas équivalent à droite et à gauche.

Pour finir la marche, ramener le pied droit à la hauteur du pied gauche et revenir à la position de départ.

Fermer le méridien ceinture Dai Mai : au début, c'est le même mouvement que pour ouvrir Dai mai (voir ci-dessus) puis ramené les paumes des mains l'une sur l'autre sur le ventre juste au-dessous du nombril. Poser la main droite sur la main gauche pour les femmes et l'inverse pour les hommes.

Les bienfaits attendus de cette position :

Pratiquer la posture et la marche de l'Ours dans les périodes d'anxiété, de doute ou de surmenage intellectuel, permet de se recentrer et de cultiver la confiance en soi.

Effets physiologiques : renforcer l'énergie des organes rate et pancréas et de l'estomac et rééquilibrer l'énergie de la rate-pancréas afin d'harmoniser la digestion, le transit et le confort abdominal.

Effets psychologiques : La pratique en conscience de la posture de l'ours s'avère bénéfique pour tonifier l'énergie de la Rate, notamment chez les personnes en proie à l'anxiété et à des moments de doute.

Exercice proposé par Sonia Rayssiguier, enseignante de Qi Gong, diplômée de la FEQGAE, et formatrice à l'Institut Européen du Qi Gong.



Zhang Zhuan ou Posture de l'Arbre

Les Chinois appellent cette posture « être debout comme un pieu » ce qui souligne l'axe et la stabilité, la solidité de cette pratique. Ils s'appliquent également à faire sentir la circulation des courants de vie dans cette posture. Suivant en cela ces instructions données par les Maîtres, nous la nommons en Occident « posture de l'arbre » pour attirer l'attention sur ces circulations, ces mouvements du vivant, comme la sève circule dans l'arbre tout entier relié au ciel et à la terre par sa cime et ses racines.

Position de départ : posture debout, naturelle, bras le long du corps, tête reliée au ciel comme par un fil de soie.

Le mouvement :

Placer les pieds parallèlement écartés de la largeur des épaules, poids stable entre les 2 jambes et bien réparti sur tout le pied. Simultanément, les bras viennent se placer à la hauteur du ventre, arrondis, en cherchant la détente, jusqu'au bout des doigts, poitrine relâchée, mains orientées vers le corps.

Se détendre sur notre axe interne reliant Bai Hui, le sommet de la tête et Hui Yin, le périnée pour se retrouver comme assis confortablement dans nos appuis, aines et genoux légèrement fléchis pour mieux lâcher le poids du bassin et détendre le bas du dos.

La tête reste reliée au ciel, en légèreté, ce qui l'aide à se placer sur l'axe et la nuque à s'élargir, s'allonger. La pointe de la langue touche le palais.

Posés légèrement sous l'horizon, sans fixité, le regard spacieux, les yeux sont ouverts autant vers l'extérieur qu'en intention vers l'intérieur. La respiration est abdominale (à l'inspiration la sphère abdominale s'épand ; à l'expiration, elle se rétracte, revient vers le centre)

La conscience vient se placer dans l'espace du premier Dan Tian, le ventre, et on déplace avec légèreté l'attention en un mouvement circulaire à l'intérieur de ce centre, en passant par l'avant, Hui Yin le périnée, et en remontant le long du dos jusqu'à Ming Men, à la taille pour retraverser l'espace et reprendre le cercle.

La série : cette posture se garde, selon votre expérience et vos capacités du moment, 3, 5, 10 minutes, vous pouvez progressivement y demeurer jusqu'à 20 mn, 30 mn, 40 mn ... jusqu'à une heure et parfois d'avantage pour les pratiquants dévoués à une pratique intensive.

Les bienfaits attendus de cette position :

Effets énergétiques : l'énergie vitale va pouvoir se densifier au Dan Tian, induisant solidité, calme et centrage ; une fois abondante, elle pourra circuler plus puissamment et avec fluidité, entraînant et dissolvant progressivement blocages et tensions sur son passage, accroissant la vitalité. Et, avec le placement calme de la conscience, cette énergie va se raffiner, nourrir l'esprit et renforcer la dimension spirituelle de l'être.

Exercice proposé par Hélène Zimmermann, enseignante formatrice à l'Institut Européen du Qi Gong, et enseignante de Qi Gong en Cévennes dans le cadre de l'association Âme Tao.



Mouvement de rotation

Position de départ : les pieds sont parallèles, espacés de la largeur du bassin ; le bassin est centré, le dos droit, la tête comme suspendue à un fil céleste au sommet du crâne, au point « Bai Hui », menton légèrement rentré.

Le mouvement :

Début du mouvement : Le bassin descend (les genoux fléchissent), dos droit, tête suspendue au fil céleste comme voulant toucher le ciel, tandis que le dos s'ouvre et s'élargit entre les omoplates, poitrine relâchée, sans perdre la sensation de sa hauteur, et que les bras s'ouvrent comme pour entourer, coudes ouverts vers l'extérieur, les mains se plaçant devant le Dan Tian inférieur (sous le nombril), paumes vers le ciel, le bout des doigts les uns en face des autres, sans se toucher.

Attitude intérieure : Cherchez la détente de votre bassin et de vos orteils sur le sol. Ressentez l'impression d'être traversé par un cylindre, du haut en bas, et d'avoir à l'intérieur de votre corps 3 sphères (tête-poitrine-bassin).

Dans cet exercice, il s'agit de bouger à partir de ce que les chinois appellent « YAO » -c'est-à-dire la taille, la ceinture, tout ce qui entoure cette zone-, puis ensuite d'engager les hanches dans le mouvement et enfin de déplacer le poids du corps d'un pied à l'autre.

Il faut veiller à faire bouger une partie du corps à la fois. Le haut du corps, les épaules, les bras/mains se laissent bouger par YAO, et suivent donc.

On tourne vers la gauche, YAO, seul, puis celui-ci emmènera, fera bouger les hanches seules, toujours vers la gauche - sans les genoux qui regardent toujours le bout des orteils. Quand tout le corps (bassin, axe vertébral, épaules) a tourné à gauche, emporté par Yao, on déplace le poids du corps du pied droit vers le pied gauche. A chaque instant dans ce mouvement, les main et les bras sont toujours devant l'abdomen ; vous n'avez pas à les déplacer, ils tournent parce que l'axe vertébral et les épaules tournent.

Une fois en appui sur le pied gauche, votre axe de rotation bien aligné verticalement du talon au sommet du crâne, vous tournerez YAO vers la droite, celui-ci entraînant ensuite les hanches dans ce mouvement vers la droite (sans faire participer les genoux, toujours fléchis comme indiqué ci-dessus, et placés dans la direction des orteils). Quand l'axe du dos et les épaules auront tourné vers la droite, vous déplacerez votre appui au sol du pied gauche vers le pied droit.

Changement du sens de la rotation :

Vous faites le même mouvement (décrit ci-dessus), en reculant pour transférer le poids du corps d'un pied à l'autre, au lieu d'avancer. La difficulté est de garder le volume dans le dos, sans l'affaisser, ni le vider ou creuser, et spécialement dans la rotation.

La série : répétez ce mouvement 5 minutes au moins.

Les bienfaits attendus de cette position :

La lenteur, la légèreté intérieure, le relâchement sans jamais affaisser la forme ou la perdre, l'enracinement et l'envol de votre tête, l'observation calme de votre souffle tranquille et régulier vous feront aimer ce mouvement et rentrer dans des profondeurs insoupçonnées.

Exercice proposé par Frédérique Maldidier, enseignante de Qi Gong diplômée de la FEQGAE.



Visiter les 6 directions

Ce Qi Gong met plus particulièrement en relation avec les énergies de l'environnement : l'étoile polaire, la terre, le ciel, les 6 directions. Il permet de contacter ces différentes énergies mais aussi de les laisser nous traverser et nous nourrir. Il appartient au Yang Sheng Ba Shi, série de Qi Gong créée en 2010 par Dominique Banizette. Ce Qi Gong a été conçu pour avoir une action préférentielle sur l'ensemble des merveilleux vaisseaux et l'harmonisation des chaînes musculaires. Il permet de rééquilibrer l'ensemble de la structure corporelle, de redonner ou d'entretenir la souplesse articulaire, le tonus musculaire, et l'élasticité des ligaments et des tendons. Il renforce et harmonise l'énergie vitale. Il apaise l'esprit et le cœur.

Position de départ : Pieds parallèles, espacés de la largeur du bassin.

Le mouvement :

A l'inspiration : fléchir les jambes pour aller chercher l'appui du sol.

A l'expiration : quand les jambes s'allongent, laisser les bras s'élever devant soi à l'oblique, paumes vers le ciel. L'esprit est posé sur l'axe de rotation de la terre et l'énergie de l'étoile

polaire ainsi que sur la relation Tan Zhong - Ming Men. Tan Zhong est au centre de la poitrine, Ming Men est situé dans le dos, au niveau de la taille, entre les deuxième et troisième vertèbres lombaire. L'attention est sur l'extrémité des doigts des mains (les points dits "Ting").

A l'inspiration : les mains, paumes vers le ciel, et l'attention reviennent vers le centre de la poitrine au point Tan Zhong. Conjointement les jambes fléchissent. L'esprit est sur l'énergie que l'on ramène au centre de la poitrine.

A l'expiration : les doigts pointent le centre Tan Zhong, au milieu de la poitrine, et font le tour du buste en descendant légèrement. Les pouces rejoignent le point Ming Men, sur la colonne vertébrale, à la taille, au niveau des lombes. Conjointement commencer à s'enrouler sur soi-même.

L'esprit est sur l'énergie qui traverse le corps et se déverse à Ming Men. L'attention passe du point Tan Zhong au point Ming Men.

A l'inspiration : Les doigts glissent le long du sacrum. Conjointement, fléchir les jambes, relâcher la tête et le buste vers l'avant et se laisser descendre vers la terre en position accroupie en s'enroulant complètement sur soi-même. Relâcher alors les bras et laisser les doigts effleurer le sol.

L'esprit suit l'énergie qui descend le long du sacrum et rejoint le centre du bassin. L'attention est sur le contact de Wei Lu : la pointe du coccyx, Bai Hui et les points "Ting" des mains et des pieds, à la terre.

A l'expiration : on remonte dos rond en se laissant tirer vers le ciel par les poignets relâchés. Les bras s'ouvrent en oblique vers le ciel paumes vers l'avant.

L'esprit est en contact avec les 6 directions c'est à dire les 4 membres et l'axe terre-ciel. On a la sensation qu'on se déploie jusque très loin et qu'on devient très vaste. L'attention est sur les fils de soie que l'on étire entre les points Ting des mains et des pieds et le Dan Tian inférieur.

A l'inspiration : en fléchissant les jambes, les mains reviennent sous le nombril au point Qi Hai en se tournant paumes ciel. Conjointement, enrouler le bassin en légère rétroversion.

L'esprit est sur l'énergie des 6 directions qui vient se rassembler au Dan Tian inférieur, au centre du bassin. L'attention est sur Qi Hai et Hui Yin.

A l'expiration : replacer le bassin en gardant les jambes fléchies mais en soulevant délicatement les orteils et en relâchant les bras.

L'esprit est sur l'énergie qui se répand dans le bassin et dans l'ensemble du corps. L'attention est au Dan Tian inférieur.

La série : recommencer cette gestuelle plusieurs fois de suite.

Les bienfaits attendus de cette position :

Ce mouvement renforce les jambes et assouplit les 3 articulations du bas. Il renforce les lombes et les Reins. Il ouvre Ming Men. Il apaise le niveau médian. Il favorise le placement du bassin et renforce la sensation du centre. Il favorise l'ouverture à l'espace tout autour de soi et la sensation des différentes énergies et des 6 directions. Il tonifie les méridiens Du Mai (Vaisseau Gouverneur) et Chong Mai (Vaisseau Pénétrant). Il harmonise les chaînes musculaires antéro-postérieure, postéro-antérieure et postéro-médiane.

Exercice proposé par Dominique Banizette, enseignante formatrice au sein de l'Ecole du Qi en sud Ardèche, diplômée de la FEQGAE.



Le ciel et la terre communiquent !

Ce mouvement permet d'équilibrer l'énergie Yin et Yang du corps avec celles du ciel et de la terre.

Position de départ : Les pieds sont parallèles écartés de la largeur des épaules. Les bras le long du corps

Le bon mouvement : **A l'inspiration :** les mains se tournent vers l'extérieur et les bras montent vers le ciel, les coudes sont relâchés. Quand les bras arrivent à la hauteur des épaules, le regard se porte légèrement vers le haut. Une fois les bras à la verticale, les deux mains se tournent vers la tête, pour communiquer avec le bai hui, la conscience ! **A l'expiration :** Les bras descendent doucement devant le corps, les paumes sont dirigées vers le bas jusque devant le nombril (Dan tian, notre réservoir d'énergie vitale), en relâchant les coudes et les poignets. Revenez à la position initiale. **La série :** Répétez de 6 à 9 fois **Les**

bienfaits : C'est idéal pour faire le plein d'énergie le matin, et rétablir l'harmonie corps/esprit.



Le feu et l'eau s'harmonisent

Ce mouvement permet d'harmoniser l'énergie du cœur et des reins, et de pallier au stress !
Un plus cardio, version ch'i !

La position de départ : Debout. Les pieds sont parallèles écartés de la largeur des épaules. Les bras forment un cercle devant le nombril (Dian Tian), les paumes tournées vers le ciel.

Le mouvement :

A l'inspiration, le corps descend légèrement vers le bas, en relâchant le bassin. Les deux mains se lèvent vers la poitrine. Les épaules et les coudes sont relâchés.

A l'expiration : Tournez les paumes de mains vers la terre. Redressez doucement le corps, comme s'il était tiré vers le haut, par un fil. En même temps, les mains redescendent vers le nombril Dian Tian. Revenez à la position initiale.

La série : Répétez de 6 à 9 fois.

Les bienfaits : A la fois cardio, mais version « ch'i » ce mouvement permet aussi de nourrir l'énergie logée dans les reins : à la clé, un plus de confiance en soi.



Le phénix rouge étire ses ailes en avant et en arrière

Ce mouvement fait circuler l'énergie dans les bras, ouvre la poitrine et le dos.

La position de départ : Debout. Les pieds sont parallèles écartés de la largeur des épaules. Les bras le long du corps.

Le bon mouvement :

A l'inspiration, les mains viennent se croiser en arrière, au niveau de la région lombaire, les paumes des mains tournées vers le dos. Étirez les mains en arrière et en bas, en ouvrant la poitrine vers l'avant. La tête s'incline en arrière, le regard est dirigé vers le ciel.

A l'expiration : Redressez doucement la tête en relâchant les épaules et les bras. Laissez les mains se séparer, et descendre le long du corps, dans un mouvement arrondi de l'arrière sur les côtés. Revenez à la position initiale.

La série : Répétez 5 fois

Les bienfaits : Véritable tonifiant des bras et des épaules, il permet de chasser la fatigue et les tensions dans les épaules, le haut du dos et les cervicales.



Pousser les stèles à gauche et à droite !

Ce mouvement de rotation fait circuler l'énergie entre le haut et le bas du corps.

La position de départ : Debout. Les pieds sont parallèles écartés de la largeur des épaules. Les poings sont fermés, les paumes tournées vers le haut, posés de chaque côté de la taille.

Le bon mouvement :

A l'inspiration, placez votre main droite à hauteur de l'épaule, tournez votre regard vers la droite

A l'expiration : ouvrez votre paume vers l'extérieur, et tendez le bras comme si vous vouliez repousser quelqu'un. Sans tendre complètement le coude. Etendez au maximum le poignet, les doigts dirigés vers le ciel. Puis descendez, le bras la paume vers le bas. Revenez à la position de départ.

La série : Répétez 3 fois, de chaque côté. Les bienfaits : il développe la force interne au niveau des épaules et la confiance en soi : « je prends ma place ! »



Déplacement du vide au plein

Ce mouvement développe des jambes puissantes, et souples.

La position de départ : Debout les pieds joints, les mains de chaque côté des hanches. Trouvez l'axe du corps dans sa verticalité, le sommet de la tête étirée vers le haut, par un fil invisible.

Le mouvement :

A l'inspiration, relâchez le corps de haut en bas. Fléchissez légèrement les genoux. Soulevez le talon du pied gauche, et enracinez le poids du corps sur le pied droit. En gardant la même hauteur de corps, déplacez le pied gauche, d'un pas à gauche. Posez la pointe puis tout le pied sur le sol.

A l'expiration : Puis déplacez latéralement le poids du corps au centre des deux pieds, redressez-vous en tirant le sommet de la tête vers le haut, et les pieds vers le sol.

Puis à la prochaine inspiration, Déplacez latéralement le corps vers la droite, soulevez le talon du pied gauche, et ramenez-le vers le droit. Quand les deux pieds sont posés côte à côte, Expirez redressez le corps, en commençant par la tête !

La série : Répétez 3 fois le mouvement de chaque côté. **Les bienfaits :** Il permet de prendre conscience de l'équilibre du corps, et de mieux peser ses décisions.



Dessiner le soleil et la lune

Ce mouvement développe une meilleure coordination du corps !

La position de départ : Debout les pieds joints, les mains de chaque côté des hanches... Trouvez l'axe du corps dans sa verticalité, le sommet de la tête étirée vers le haut, par un fil invisible.

Le mouvement :

A l'inspiration, soulevez les bras en avant au niveau de l'estomac, les épaules sont relâchées, puis « asseyez-vous » dans le bassin en pliant légèrement les genoux. Les mains descendent en appuyant vers le sol, jusqu'au bassin

A l'expiration : déplacez le poids du corps sur le pied gauche et tournez le bassin obliquement à 45° vers la droite. Soulevez la pointe de pieds. Avancez le pied droit obliquement vers l'avant et la droite dans l'axe du corps. Posez le pied totalement au sol et passez le poids du corps sur le pied droit. Vous réalisez la position de l'arc (Gong Bu) 70% du poids est en avant sur la jambe droite fléchie, 30% est en arrière, sur la jambe gauche presque tendue. Revenez à la position initiale. Changez de jambe.

La série : Répétez 5 fois

Les bienfaits : ce mouvement assouplit la colonne et répartit l'énergie du bassin vers les jambes, pour une plus grande vitalité.



le cavalier Mapu

Ce mouvement permet de vous enraciner, c'est à dire d'être vraiment présent.

La position de départ : Debout, les pieds sont parallèles, écartés de la distance qui vous convient, mais plus largement que les épaules. Les bras sont le long du corps.

Le bon mouvement :

A l'inspiration, fléchissez les jambes et faites monter les bras, bien arrondis jusqu'au niveau de la poitrine, les paumes tournées vers vous. Ouvrez la région lombaire.

A l'expiration : Tournez les paumes de mains vers le sol. Redressez progressivement le corps en tirant vers le sommet de la tête, pendant que les mains descendent, très doucement, jusqu'au niveau du Dian Tian inférieur. Puis revenez à la position initiale.

La série : Répétez 3 fois.

Les bienfaits : Ce mouvement renforce les jambes et développe une plus grande stabilité.



La grue se pose sur le rocher

Ce mouvement renforce les reins et développe un meilleur équilibre.

Position de départ : Debout, les pieds sont parallèles écartés de la largeur des épaules, les bras le long du corps.

Le bon mouvement :

A l'inspiration : le sommet de la tête comme suspendu par le haut, relâchez les épaules et le bassin vers le bas : les genoux fléchissent légèrement et les bras descendent de chaque côté. Déplacez le poids du corps sur le pied droit. Soulevez le talon du pied gauche. La région lombaire se relâche et le corps s'arrondit vers l'avant, le poids du corps en arrière, sur le pied droit.

A l'expiration : redressez progressivement le corps en déliant la région lombaire. Soulevez la jambe gauche en levant le genou. Les bras suivent le mouvement ascendant. Les mains se tournent vers le haut ; elles arrivent au niveau du visage, la main droite en retrait de la gauche. Portez votre regard au-delà de celle-ci. Revenez à la position initiale et changez de jambe.

La série : Répétez 3 fois de chaque côté.

Les bienfaits : Il permet de bien capter l'énergie de la terre, pour la rayonner vers le ciel : Pour une ouverture de conscience et une plus grande confiance en soi !