

N° Mouvement (mise à jour : avril 2014)

100 Ouverture

101 Position de départ debout, pieds serrés, bras pendant le long du corps

110 Paumes de main dirigées vers l'extérieur, lever par les cotés les bras au ciel en joignant les mains au ciel

115 C'est le bout des doigts qui commande le mouvement (le bras est torsadé vers l'extérieur)

120 Descendre les mains jointes au niveau du Tan Zhong

130 Simultanément :

131 a) Pivoter main Gauche sur (dessus) main Droite

132 b) Ouvrir la pointe du pied Gauche puis la pointe du pied Droit

133 Écarter les coudes, les diriger en bas, mains sur le coté paumes vers l'extérieur

134 Simultanément :

135 a) « Écarter le mur » avec les 2 mains paumes vers l'extérieur

136 b) Se lever sur la pointe des pieds en axant les talons

140 Descendre les mains à l'horizontale paumes tournées vers le sol (expiration bouche en faisant Haaaa)

141 Simultanément :

142 a) Descendre les bras le long du corps

143 b) Ramener la jambe Gauche contre la jambe Droite

150 Répéter **3 fois** 110 à 143 – La dernière fois, ne pas ramener la jambe Gauche contre la jambe droite

200 Respirez les fleurs

201 Simultanément :

202 a) Placer le pied Droit à gauche derrière le pied Gauche en regardant dans le secteur Nord Est / corps

203 b) Lever les bras sur le coté, paumes à l'extérieur et joindre les mains au ciel

210 Diriger les paumes vers l'extérieur mains dos à dos

220 Simultanément :

221 a) Descendre les bras sur le coté pour prendre un ballon d'énergie devant soi

222 b) S'asseoir en gardant le haut du corps droit (garder les pieds bien au sol si possible)

230 Prendre une boule d'énergie en enroulant les 2 mains, les majeurs face à face, . . .

231 . . . paumes dirigées sur le contour de la boule, faire un demi cercle : Haut - Avant - Bas

240 Simultanément :

241 a) Remonter les 2 mains, extrémités (majeurs) face à face, paumes au ciel jusqu'entre les 2 seins paumes dos à dos

Souffle

Inspirer Nez

Expirer Nez

Inspirer Nez

Inspirer Nez

Inspirer Nez

Inspirer Nez

Inspirer Nez

Inspirer Nez

Inspirer Nez

Expirer Bouche

Expirer Bouche

Expirer Bouche

Expirer Bouche

Inspirer Nez

Inspirer Nez

Inspirer Nez

Expirer Nez

Expirer Nez

Expirer Nez

Expirer Nez

Inspirer Nez

Inspirer Nez

Inspirer Nez

Inspirer Nez

242 b) Se relever	Inspirer Nez
244 Au passage devant la poitrine, Frotter le dos des mains paumes vers l'extérieur, auriculaire sur la poitrine	Inspirer Nez
245 Lever les mains jusqu'au ciel, mains jointes au ciel, en pivotant les paumes face au visage en les montant	Inspirer Nez
250 Répéter 3 fois 210 à 245 – La dernière fois ramener la jambe Droite à coté de la Gauche	
260 Placer le pied Gauche à droite derrière le pied Droit en regardant dans le secteur Nord Ouest / corps	Inspirer Nez
261 Diriger les paumes vers l'extérieur mains dos à dos ETC...	Expirer Nez
270 Lever les mains jusqu'au ciel, mains jointes au ciel, en pivotant les paumes face au visage en les montant	Inspirer Nez
280 Répéter 3 fois 261 à 270 – La dernière fois ramener la jambe Gauche à coté de la Droite	
290 Ramener cette énergie sur Tan Zhong	
291 Comme le début de la fermeture de la 1 ^o méthode, Amener les mains à l'horizon en dessinant un cercle	Expirer
292 en tournant les paumes vers le ciel	Expirer
293 Amener horizontalement les auriculaires sur les points Da Bao, mains dirigées vers l'avant	Inspirer
294 Frotter et et éjecter vers l'arrière	Inspirer
295 Décrire avec les bras un large cercle vers l'avant	Inspirer
296 Pointer en touchant avec les majeurs le point Tan Zhong	Expirer
297 Décrire avec les majeurs 3 cercles comme des jets d'eau jaillissant à l'extérieur	Expirer
298 Descendre les bras le long du corps	Expirer
300 L'oiseau blanc déploie ses ailes	
301 Ouvrir à Gauche en pivotant sur le talon Gauche et la pointe du pied Droit	Inspirer Nez
302 Simultanément :	Inspirer Nez
303 a) Se pencher en avant poids sur le pied Gauche	Inspirer Nez
304 b) Étendre les bras à l'horizon paumes vers le ciel – le talon droit est levé	Inspirer Nez
305 Pincer les doigts dirigés vers le Ciel	Inspirer Nez
310 Simultanément :	Expirer Nez
311 a) Amener horizontalement les doigts sur les points Da Bao	Expirer Nez
312 b) Porter le poids sur l'arrière c.à.d la jambe Droite fléchie – . . .	Expirer Nez

313 . . . jambe Gauche tendu en avant talon au sol, les orteils soulevés	
314 Pendant ce mouvement tourner la tête à droite	Expirer Nez
320 Simultanément :	Expirer Nez
321 a) Continuer le mouvement des bras vers l'arrière	Expirer Nez
322 b) Porter le poids sur l'avant c.à.d la jambe Gauche fléchie – . . .	Expirer Nez
323 . . . – jambe Droite tendue en arrière pointe du pied au sol	Expirer Nez
324 Pendant ce mouvement la tête est dans l'axe normalement	Expirer Nez
330 Par 2 fois monter les coudes au Ciel (et la pointe des doigts suivent) en inspirant avec les scalènes	Inspirer
330 Simultanément :	Expirer Nez
331 a) Porter le poids sur l'arrière c.à.d la jambe Droite légèrement fléchie – jambe Gauche tendu en avant talon au sol	Expirer Nez
332 b) Passer les mains devant le corps en ouvrant les paumes vers l'Avant doigts au Ciel, coudes pliés, les mains devant les épaules	Expirer Nez
330 Prendre l'énergie avec les deux mains sur le coté gauche (coté jambe avant) et en décrivant un quart de cercle la ramener devant	Inspirer Nez
341 Ramener les mains vers poitrine paume tournées vers l'Avant comme au départ du quart de cercle	Inspirer Nez
342 Prendre l'énergie avec les deux mains sur le coté droit et en décrivant un quart de cercle la ramener devant	Inspirer Nez
350 Simultanément :	Inspirer Nez
351 a) La main Gauche reste devant le point Yin Tang (front) paume tournée vers l'Avant	Inspirer Nez
352 b) La main Droite vient se placer sur le flanc Gauche sous les côtes	Inspirer Nez
353 c) S'asseoir sur le talon Droit	Inspirer Nez
360 Masser le flanc Gauche	Expirer Nez
370 Se relever Bras en croix « Léonard de Vinci »	Expirer Nez
380 Simultanément :	Inspirer Nez
381 a) Ouvrir à Droite en pivotant sur le talon Droit et la pointe du pied Gauche	Inspirer Nez
382 b) Ramener les bras vers le bas le long du corps	Inspirer Nez
390 Faire les mêmes mouvements sur ce coté droit de 401 à 470	
391 En tout faire : à Gauche, à droite, à gauche, à droite.	
392 Pour finir resserrer les pieds pour le prochain mouvement	
400 Le serpent bleu de jade	
400 Pieds joints, paumes mains tournées à l'extérieur, monter les mains jusqu'au ciel en inspirant	Inspirer Nez
401 Simultanément :	Expirer Nez
402 a) Plier le genou Gauche (cheville gauche) en laissant suivre le bassin sans s'en préoccuper	Expirer Nez

403 b) Décaler les mains jointes sur la Gauche à hauteur du visage	Expirer Nez
405 Simultanément :	Expirer Nez
406 a) Pousser le sol avec ses pieds pour se redresser	Expirer Nez
407 b) Amener les mains jointes au centre du visage (devant le)	Expirer Nez
411 Simultanément :	Expirer Nez
412 a) Plier le genou Droit en laissant suivre le bassin sans s'en préoccuper	Expirer Nez
413 b) Décaler les mains jointes sur la Droite à hauteur du visage	Expirer Nez
414 Descendre les mains jointes verticalement coté droit au niveau de la poitrine (Tan Zhong)	Expirer Nez
415 Simultanément :	Expirer Nez
416 a) Pousser le sol avec ses pieds pour se redresser	Expirer Nez
417 b) Amener les mains jointes au centre de la poitrine	Expirer Nez
420 Simultanément :	Expirer Nez
421 a) Plier le genou Gauche en laissant suivre le bassin sans s'en préoccuper	Expirer Nez
422 b) Décaler les mains jointes sur la Gauche à hauteur de la poitrine	Expirer Nez
425 Pointer mains jointe avec le bout des doigts le pubis	Expirer Nez
450 Dépointer	Inspirer Nez
460 Monter en inspirant en prenant le même chemin que lors de la descente	Inspirer Nez
470 . . . Jusqu'à mains jointes au ciel (au dessus de la tête)	
480 Répéter 3 fois 300 à 370	
500 La douche céleste ou d'énergie	
501 Descendre les mains jointes devant le visage, descendre jusqu'à la taille, puis suivre les méridiens de la ceinture	Expirer Nez
502 . . . et continuer en descendant les mains par les méridiens YANG des jambes jusqu'à la terre	Expirer Nez
503 Pendant la descente on peut légèrement fléchir les genoux ; il faut que le mouvement soit confortable.	Expirer
505 Prendre un ballon d'énergie aux pieds (deux demi cercles d'avant en arrière) puis amener mains entre les chevilles	Inspirer Nez
507 Le dos des mains dos à dos	Inspirer Nez
508 Remonter les mains dos à dos, doigts dirigés vers le bas, devant le corps des pieds à la tête par les méridiens Yin	Inspirer Nez
509 Ouvrir les mains paumes au Ciel doigt dirigés vers les cotés extérieurs en prononçant « Ppffeeee »	Expirer Bouche
510 Joindre par les index les mains au dessus de l'arrière de la tête, paumes vers l'avant	Inspirer Nez
511 Former un ballon en séparant et en rejoignant par les auriculaires les mains au dessus de l'avant de la tête	Inspirer Nez
512 Descendre la base des poignets sur le front et poser les paumes sur la tête	Inspirer Nez
513 Glisser les mains en arrière jusqu'aux épaules	Inspirer Nez

- 514 Reprendre le trajet en passant les mains sous les aisselles et en les glissant sur le dos du corps, . . .
515 . . . le dos des jambes jusqu'aux pieds (méridien Yang)
516 Se mettre sur la pointe des pieds et passer les 4 doigts des mains sous les talon
520 Propulser les mains sur le coté et l'avant en faisant « **Ppphhh** »
530 Répéter **7 fois** de 512 à 520
- 540 Remonter en inspirant par le nez en poussant les jambes ...
541 ... et une fois debout, trembler tout le corps en inspirant et expirant par la bouche et en faisant des sons
550 Rester calme un moment en respirant normalement
- 600 Jaillir (Tchong) [du cœur] / Remplir (Goa) [les reins]**
601 Placer les mains paumes au ciel diriger l'avant (45° intérieur) sur la ceinture (bras et avant bras rendu vers le bas)
602 Écarter les mains à l'extérieur coté arrière
603 Remonter les mains dos à dos par l'avant en suivant le corps
604 En montant les mains, tourner les paumes face au visage
605 Continuer le mouvement de monté et de rotation pour finir ...
606 . . . pour finir main au dessus de la tête, paumes au ciel, bout des majeurs se touchant
607 Pendant la monté faire le son « **Tchong** »
610 Descendre par le chemin inverse en faisant le son « **Goa** »
620 NB : En alterné à **Tchong** main libre paume tourné vers le sol, à **Goa** main libre comme l'autre paume au ciel
- 630 Monter et Descendre **7 fois main droite en premier (en alternant Droite Gauche)**
340 Monter et Descendre **7 fois main gauche en premier (en alternant Gauche Droite)**
650 Monter et Descendre **7 fois les deux mains en même temps**
- 700 Fermeture (respiration libre)**
701 Remercier la Terre avec la main droite, paume tournée vers la Terre, le corps légèrement incliné vers la droite
702 Remercier le Ciel en levant le bras Droit, avec la main droite, paume tournée vers le Ciel, le regard aussi
703 Amener la main Droite devant le front paume tournée vers la Gauche, devant le point Yin Tang
704 Décrire avec la main droite par la Gauche un demi cercle jusqu'au pubis (doigts dirigés à gauche)
705 Tourner les doigts vers l'avant

Qi_Gong_du_Printemps

- 706 Refermer le cercle en ramenant la main droite devant le front comme au départ (doigts dirigés à l'avant)
- 707 Refaire un demi cercle jusqu'entre les 2 seins (doigts dirigés à gauche) . . .
- 708 . . . puis un autre jusqu'au pubis (doigts dirigés à l'avant) [S inversé : symbole du Ying Yang]
- 709 Joindre la main Gauche à la main droite au niveau du pubis
- 710 Simultanément :
- 711 a) Monter les mains jointes au Tan Zhong
- 712 b(facile) Placer le pied Droit à gauche derrière le pied Gauche en regardant dans le secteur Nord Est / corps
- 720 b(difficile) Placer le pied Droit à gauche derrière le pied Gauche en s'asseyant au sol
- 730 (facile)Pencher la tête et garder la position quelques instants en se concentrant sur sa respiration
- 740 (difficile) Se relever en poussant sur les jambes