

Association Yin Yang Besançon

Qi Gong Routine d'exercices pratiqués en séance hebdomadaire début 2015

1. Saluer (symbole union yin /yang)
2. Quatre exercices pour faire monter le Qi : la vague avec les mains devant, sur le sacrum, aux genoux, jusqu'en haut (roue à eau en 4 temps). Posture (épaules, kuas, pieds) et mouvement en creusant la poitrine.
3. Auto-massages (15)
4. Assouplir les articulations : chevilles, genoux, bassin, poignets, coudes, épaules / thorax, avancer/ reculer la main sans bouger l'épaule (prendre le billet rendre la monnaie), Chen Qi (omoplates)
5. Passer d'un pied sur l'autre (à 100% comme une Montgolfière) en ramenant l'autre, en oscillant la tête
6. Tambourin tibétain, tourner la tête, tourner le buste, lever les mains en s'asseyant et pivotant le haut, en restant sur pied arrière (+ Ding Bu Quan)
7. Yi Jin Jing Qi Gong de 12 exercices pour étirer les tendons et flexibilité de la colonne vertébrale
8. Cercles des mains croisées (Ip Tai Tak) en pivotant par le dos
9. Le rhinocéros regarde la lune, la tortue s'étire et sort sa tête, ski alternatif (phœnix et dragon), Mains de Ba Gua (ne pas faire tomber)
10. S'asseoir pour lancer le pied, détendre, ramasser les feuilles qui tombent
11. Marcher : pas du poulet, en solo, à deux (avant/arrière), à deux mains, en brossant le genou, saisir la queue de l'oiseau, en repoussant le singe ...
12. La forme à main nue Première partie : en abrégé
 1. Commencement pieds parallèles : les mains avancent, tirer et appuyer vers le bas (N)
 2. Pivoter de la droite vers la gauche avancer et 3. Parer de la main gauche (Peng) (N)
 4. Pivoter fermer avant bras gauche ouvrir le droit (parer des 2 mains) venir sur pied droit (E)
 5. Dévier en venant sur le pied gauche (Lu), 6. Presser = Ji (pied droit), 7. Absorber (gauche)
 8. appuyer et repousser = An (pied droit), 9 simple manœuvre absorber : (Gauche) pivoter en écartant à gauche, absorber (pied droit) écarter à droite, 10 former le crochet et venir en simple fouet (pied gauche O)11. pivoter sur le pied gauche et lever la main droite (N) 12 Faire tomber à gauche et 13 coup d'épaule (pied droit N), 14 parer N et pivoter 15 la grue blanche déploie son aile droite (pied droit O) 16. Brosser le genou gauche 17 demi pas pour jouer du pipa (pied droit) 18 Brosser le genou gauche, 19 Brosser genou droit 20 Brosser genou gauche 21 Demi pas pour jouer du pipa 22 Relâcher le poing à droite, 23 coup de poing (pied gauche) 24 séparer les mains (se libérer) 25 pivoter vers le N croiser les poignets (le droit presse le gauche)NB Ne pas oublier les 3 principes épaules, relâcher les kuas, le mouvement commence par creuser la poitrine pour « rebondir » On est 100 % sur un pied (sauf au début et à la fin)
13. La forme au sabre (ou à l'épée)
14. Liu Zi Jue (Qi Gong des 6 sons) : Xü (printemps foie), He (été cœur), Hu (intersaison rate, estomac), Si (automne poumon), Shui (hiver reins) + Xi triple réchauffeur
15. DaoYin YangSheng Gong : Qi Gong de l'hiver (renforcement des reins)
16. Inspirer l'air frais, rejeter l'air vicié (vers le bas, sur les côtés, en haut)
17. Faire l'ours : relâcher mains en haut /relâcher mains en bas
18. Séparer /relier le ciel et la terre
19. Saluer