

Association Yin Yang Besançon

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

1. Saluer (symbole union yin /yang)
2. Faire circuler le Qi : la vague avec les mains devant, sur le sacrum, aux genoux, jusqu'en haut (roue à eau) Vérifier la posture.
3. Auto-massages et /ou les 16 exercices du Nei Gong, ou Yi Jin Jing (12 répartis)
4. Assouplir les articulations : la tortue s'étire et sort sa tête, épaules, avancer/reculer la main sans bouger l'épaule (prendre le billet rendre la monnaie), Chen Qi (omoplates), coudes, chevilles, genoux, bassin
5. Bander l'arc du dos et relâcher horizontalement / verticalement
6. Passer d'un pied sur l'autre (à 100%) en ramenant l'autre, en oscillant la tête, puis étirer sur le côté et regarder en haut (comme un pendu)
7. Pivoter : Tambourin tibétain, DaoYin YangSheng Gong : Qi Gong de l'hiver (renforcement des reins), tourner la tête, tourner le buste, lever les mains en s'asseyant et pivotant le haut en restant sur pied arrière
8. Ding Bu Quan
9. S'asseoir pour laisser l'autre genou monter, lancer le pied, détendre
10. Marcher : pas du poulet, en solo, à deux (avant/arrière), saisir la queue de l'oiseau (5 actions : peng, lü, ji, cai, an) , en brossant le genou, en repoussant le singe, séparer les mains (ou la crinière) ...
11. 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. Tirer la branche (Cai) (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 pincer et tendre (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 puiser l'énergie de la terre et étirer le dos. On est 100 % sur un pied (sauf au début et à la fin)
12. La forme au sabre (ou à l'épée)
13. 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
14. Inspirer l'air frais, rejeter l'air vicié (vers le bas, sur les côtés, en haut)
15. Faire l'ours détendre en haut / en bas
16. Séparer /relier le ciel et la terre
17. Saluer