

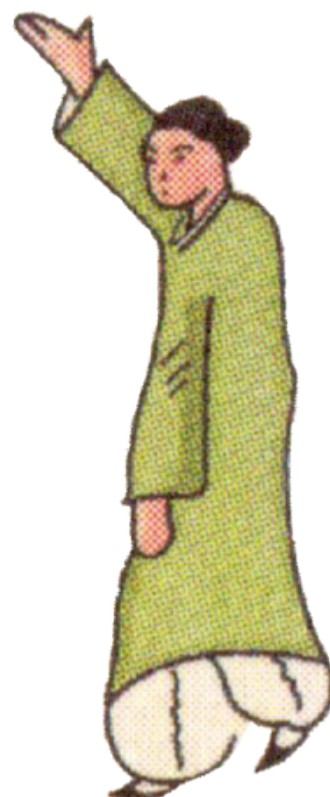


*Marche de Qì Gōng thérapeutique*

*Retourner le yin*



氣功



*Sylvie Harvey*

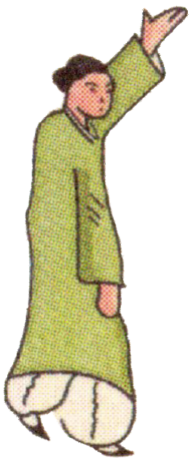
## Qì Gōng – Marches Guo Lin

Comme toutes les formes de Qì Gōng, les marches Guo Lin contribuent à l'oxygénation des organes, à l'irrigation du cerveau, à l'assouplissement des tendinomusculaires et des articulations, mais surtout, elles nourrissent et renforcent l'ensemble du corps, en le repositionnant constamment dans son axe central entre la terre et le ciel. De plus en plus de recherches confirment les bienfaits de telles marches.

Bien qu'il existe une multitude de *techniques*, ces *marches* sont toutes aussi aidantes les unes que les autres. Le but d'en apprendre quelques-unes et d'être en mesure de choisir celle qui semble le mieux adaptée à notre condition, nos goûts et à nos besoins.

### Retourner le Yin

Jambes écartées à la largeur des épaules, avancer la jambe gauche d'un pas par devant en élevant le bras droit jusqu'à la verticale. Simultanément, déplacez le poids du corps sur le pied gauche et soulevez le talon droit afin d'étirer la pointe du pied droit. *La paume de la main droite s'élève face au sol puis vers l'avant lorsque le bras est complètement allongé.*



- \* Tournez la paume de la main droite vers l'arrière et descendez le bras allongé par devant tout en posant le talon droit. Ramener le poids du corps sur la jambe droite puis replacer le pied gauche parallèle au droit à la largeur des épaules.
- \* Ouvrir les deux bras largement sur les côtés jusqu'à hauteur d'épaules.
- \* Amenez les bras par devant, comme s'ils allaient prendre un gros ballon et regarder les mains. Inclinez le corps par devant en descendant les doigts vers le sol, paumes face à face, le regard fixe les mains.
- \* Tournez les mains comme pour ramasser un gros ballon. Fléchissez les genoux et redressez le corps comme si l'on remontait ce ballon jusqu'au bas de la poitrine.
- \* Tournez les paumes des mains vers le cœur, puis vers la terre afin de retourner le Yin.
- \* Remplacez les mains dans leur position initiale.



Effectuez la même opération de l'autre côté. Terminez en rapprochant les pieds.

### Douche céleste

*pour terminer les marches*

- \* Les pieds rapprochés, les bras le long du corps, les doigts s'étirent jusqu'au centre de la Terre. Les mains pivotent et doucement les bras s'élèvent de chaque côté. Les mains captent l'Énergie pure de Terre et du Ciel et rapportent une douche céleste qu'elles laissent descendre sur tout le corps.
- \* Les bras descendent par devant et les mains accompagnent la descente de cette Énergie tout le long du corps jusqu'au centre de la Terre.
- \* Sur une inspiration, l'Énergie du centre de la Terre remonte, éclaire le corps, et se rend aux confins de l'Univers. À l'expiration, l'Énergie de l'Univers redescend, purifie le corps et retourne au centre de la Terre d'où elle remonte jusqu'au DanTian.

