



Marche de Qì Gōng thérapeutique

La tortue avale l'énergie Yang



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.

La tortue avale l'énergie yang

- 🌸 Fléchir les genoux et avancer le pied droit d'une longueur de jambe à 45° sur la droite en tournant l'axe du corps dans cette direction et en montant les bras. Avancer le poids du corps sur la jambe droite et allonger le bras droit dans cette direction jusqu'à ce que le bout de l'index droit soit à hauteur du regard pendant que le bras gauche s'arrondit comme pour tenir un ballon, en alignant le Lǎo Gōng de la main gauche vis-à-vis le coude droit.
- 🌸 Doucement, venir s'asseoir sur la jambe gauche qui porte 60% du poids du corps (genou fléchi) et garder la posture quelques secondes, puis avancer 60% du poids du corps sur la jambe droite et rester quelques secondes.
- 🌸 Allonger le pied gauche d'une longueur de jambe à 45° sur la gauche tout en ouvrant largement les bras en poussant les coudes vers l'arrière. Tourner l'axe du corps vers la gauche, puis avancer le poids du corps sur la jambe gauche et allonger le bras gauche dans cette direction jusqu'à ce que le bout de l'index gauche soit à hauteur du regard pendant que le bras droit s'arrondit comme pour tenir un ballon, en alignant le Lǎo Gōng de la main droite vis-à-vis le coude gauche.
- 🌸 Doucement, venir s'asseoir sur la jambe droite qui porte 60% du poids du corps (genou fléchi) et garder la posture quelques secondes, puis avancer 60% du poids du corps sur la jambe gauche et rester quelques secondes.
- 🌸 Avancer ainsi d'une jambe à l'autre.
- 🌸 L'attention demeure au centre des bras, comme si on y tenait un soleil. Sur l'inspiration, on capte l'énergie yang du soleil, et à l'expiration, on laisse sortir l'air, en conservant l'énergie.



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 la 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.