



Ondulation du dragon

Comme tous les mouvements de Qi Gōng, cet exercice vise à fluidifier et à désobstruer le corps des miasmes qui empêchent ou réduisent la circulation du Qi. L'ondulation du dragon mobilise l'ensemble de la colonne vertébrale par un mouvement ondulatoire partant du coccyx jusqu'à la tête.

Il s'agit de mettre en mouvement chacune des parties de la colonne vertébrale en basculant doucement de l'avant vers l'arrière et inversement, comme si un pendule posé à la pointe du coccyx se balançait.

Cesser immédiatement sa pratique s'il y a douleur.

Au départ, la tête reste suspendue par la bǎihuì, comme si un fil la reliait au ciel. Basculer chaque section suffisamment avant d'en ajouter une autre.

Doucement, et au rythme de la respiration, mobiliser d'abord le coccyx et effectuer quelques allers-retours seulement avec le coccyx.

Après quelques vas-et-vient, ajouter successivement le sacrum, ressentez ce qui se passe. Puis, mobiliser les premières vertèbres lombaires, puis toutes les vertèbres lombaires, les premières dorsales, toutes les dorsales, premières cervicales et finalement, toutes les cervicales

À la fin, la tête suit l'amplitude du mouvement de l'ensemble de la colonne vertébrale.



Au fur et à mesure de la montée, prendre le temps de ressentir chaque pièce de la colonne vertébrale afin de repérer les sensations présentes, les endroits qui sont plus souples, fixes, raides, etc.

Poursuivre l'ondulation quelques instants, puis réduire progressivement l'amplitude du mouvement en reconnectant d'abord le bǎihuì au ciel, puis en cessant les vas-et-vient des vertèbres cervicales, jusqu'au coccyx.

Ralentir et adoucir le mouvement si de l'inconfort se présente.

En médecine chinoise, la colonne vertébrale est la voie de circulation de l'énergie yang qui a pour but de réchauffer et dynamiser l'organisme. Elle contient la moelle épinière d'où partent toutes les ramifications nerveuses stimulant les organes, mais également favorisant notre motricité et notre sensibilité nerveuse. Son assouplissement permet entre autres une meilleure circulation et distribution de l'énergie vitale aux organes, des centres énergétiques (eux-mêmes reliés aux différentes glandes endocrines, organes, tissus du corps humain) et de l'influx nerveux.

L'assouplissement et le renforcement de la colonne vertébrale et de ses tissus environnants participent donc à un meilleur fonctionnement de tout l'organisme !