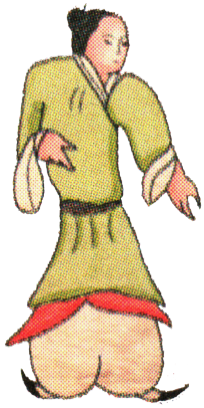
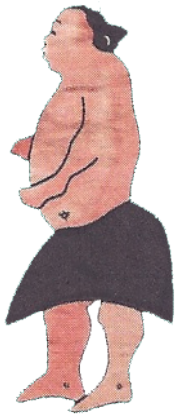
Centre Ailes Vie

Marche de Qì Gōng thérapeutique

Marche Xī-Xī-Hū



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.

Marche Xī-Xī-Hū

(prononce chi, chi, hou)

Il s'agit de marcher à petits pas, en effectuant 2 inspirations sur un pas, et une expiration sur l'autre pas, et ce, dans une séquence rythmique égale des deux côtés. En respirant par le nez, conservez le Baï Huì bien aligné vers le ciel et le corps dans l'axe vertical :

- Allongez la jambe gauche et monter le poignet droit devant le corps jusqu'à hauteur du cœur tout en faisant 2 inspirations.
- Allongez la jambe droite et monter le poignet gauche devant le corps jusqu'à hauteur du cœur tout en faisant une expiration.
- Le corps pivote naturellement et le regard se porte au sol d'un côté à l'autre.

Terminez en rapprochant les pieds.

À partir du moment où la marche est bien maitrisée, à tous les deux pas on déplacera son attention du Baï Huì, au-dessus du poignet montant, puis au Lào Gōng de la main montante, pour passer ensuite du MÌng Mén au Dān Tián et finalement au talon qui se pose au sol.

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.