



Marche de Qì Gōng thérapeutique
Marche du mont Wudang



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 du mont Wudang

Cette marche s'effectue en conservant le Baī Huì bien aligné vers le ciel et le corps dans l'axe vertical, les genoux légèrement fléchis pendant que le buste pivote en s'alignant dans le sens de la jambe qui avance.

- * Inspirez en montant les paumes des mains face au côté gauche du corps jusqu'à hauteur du plexus solaire. Rapprochez les mains vers le devant en tournant la paume de la main droite face au ciel et la gauche face à la terre sans les superposer.
- * Avancer la jambe droite à 45° sur la droite et y déplacer le poids du corps en allongeant les bras de sorte que les doigts pointent dans la même direction que le pied droit.
- * Dans un mouvement rotatif, glisser les mains à l'horizontale de la droite vers la gauche tout en s'assoiant sur la jambe gauche et en rapprochant les mains de la taille. Passez les mains devant la taille pour les amener sur la droite.
- * Rapprochez la pointe du pied gauche de l'arche du pied droit en inversant les paumes.
- * Avancez le pied gauche à 45° et déplacez-y le poids du corps tout en allongeant les bras par devant en direction de ce pied.
- * Les bras allongés, les mains passent horizontalement de la gauche vers la droite jusqu'à la taille d'où elles glissent vers la gauche. La pointe du pied droit pointe vis-à-vis de l'arche du pied gauche, les mains s'inversent et le pied droit avance à 45°.
- * Poursuivre la marche le temps souhaité.



L'attention se place dans les Lǎo Gōng qui captent le Qì de la terre et du ciel à l'inspiration, alors qu'à l'expiration, on conserve ce Qì à l'intérieur au niveau du Dan Tian.

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.