



Wŭ Dǎng Qì Gōng

Document présenté dans le cadre du cours donné par

Sylvie Harvey

Automne 2023



Table des matières

MISE EN CONTEXTE.....	2
AVANT DE DEBUTER.....	3
RECOMMANDATIONS DE DEPART.....	3
<i>LA RESPIRATION :</i>	3
PREMIERE POSTURE : WUJI, VACUITE ABSOLUE TRANSPERCE L'ÉNERGIE.....	4
<i>CENTREMENT (ANCRAGE)</i>	4
OUVERTURE DES POSTURES STATIQUES ET DES MOUVEMENTS.....	5
FERMETURE DES MOUVEMENTS ET DES POSTURES STATIQUES.....	5
<i>DOUCHE CELESTE</i>	5
OUVERTURE DU DAIMAI (MERIDIEN CEINTURE).....	5
POSTURES STATIQUES.....	6
POSTURE 1 : GRAND ULTIME CULTIVE LE CINABRE.....	6
POSTURE 2 : LIANG YI NOURRIT L'ÉNERGIE YIN.....	7
POSTURE 3 : LES 4 ELEPHANTS FORTIFIENT L'ÉNERGIE YANG DES REINS.....	7
POSTURE 4 : LES 8 TRIGRAMMES ELEVENT L'ÉNERGIE VERS LA PARTIE SUPERIEURE DU CORPS.....	8
POSTURE 5 : LA TORTUE AVALE L'ÉNERGIE YANG.....	8
LES 15 MOUVEMENTS.....	9
CONDUIRE L'ÉNERGIE.....	9
1. LE DRAGON DE L'INONDATION PLONGE DANS LA MER.....	9
2. L'HIRONDELLE POURPRE S'ENVOLE HAUTE DANS LE CIEL.....	10
3. LE TIGRE RENVERSE LA MONTAGNE.....	10
4. S'INCLINER DEVANT LE TEMPLE DORE.....	11
5. L'AIGLE OUVRE SES AILES.....	11
6. LA GRUE BLANCHE DEPLOIE SES AILES.....	12
7. REGARDER A DROITE ET A GAUCHE.....	13
8. LE PHENIX OUVRE SES AILES.....	13
9. DRAINER LES TROIS FOYERS.....	14
10. DRAINER DU MAI ET LE REN MAI.....	14
11. TOURNER LE CIEL ET LA TERRE.....	15
13. LE DRAGON ET LE TIGRE SE REJOIGNENT.....	16
14. LA MER ONDULE A DROITE ET A GAUCHE.....	16
15. PRESSER LES GENOUX A GAUCHE ET A DROITE.....	17
16. MARCHER VERS LA MER.....	18
SITUER QUELQUES POINTS UTILISES.....	19
LES TRIGRAMMES.....	20
<i>BAGUA</i>	20
PROPOSITION D'HORAIRE.....	21
REFERENCES.....	22

Mise en contexte

C'est par l'intermédiaire du docteur Yves Réquéna que nous est parvenu le Wǔ Dāng Qì Gōng tel que connu actuellement en occident. Ayant travaillé avec Sun Hai Yun, détenteur à la 18^e génération, ainsi qu'avec plusieurs de ses disciples, le Dr Réquéna diffuse l'information le plus largement possible. La majeure partie de l'information contenue dans ce document provient de son volume : « *Les Mouvements du bonheur, Qì Gōng* ». Il est certain que le présent document ne saurait remplacer ce livre qui apporte un grand nombre de précisions supplémentaires.

Il est intéressant de savoir que les Monts Wǔ Dāng, sont une chaîne de montagnes considérée comme le berceau des arts martiaux internes taoïstes. Situées au centre de la Chine, ces montagnes possèdent de nombreux monastères offrant des formations de styles variés. On y retrouve des pratiques méditatives taoïstes, de type DǎoYín, YǎngShēng ainsi qu'une grande variété de formes de Qì Gōng et de Taïchi.

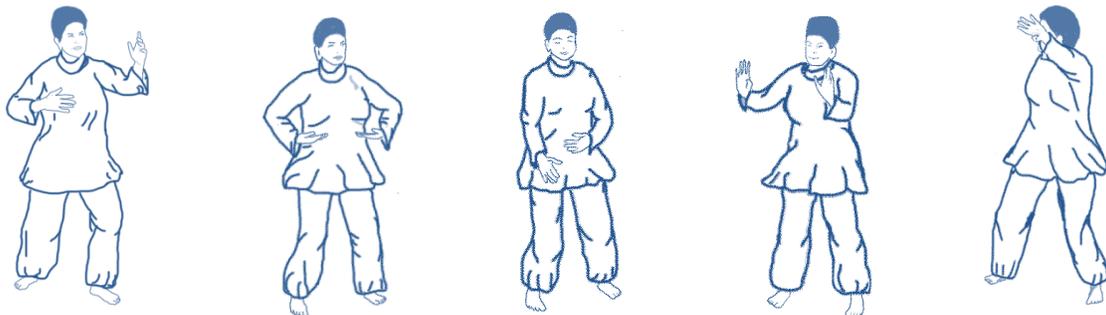
La pratique du Qì Gōng (ou conduite de l'énergie) est rattachée à l'école de la « Porte du dragon ». Elle favorise certes une meilleure connexion à la terre et au ciel, mais permet également d'éliminer divers blocages corporels, conduisant à ce que le Dr Réquéna appelle la « Supra-Santé ». C'est par un assouplissement et un renforcement de l'ensemble du corps que celui-ci reprend tonus et flexibilité, procurant aux pratiquants assidus un calme et une sérénité apaisante. « [...] chaque mouvement peut être exécuté et travaillé sur trois plans différents – le plan physique, le plan énergétique et le plan spirituel. »¹

Toutefois, afin de profiter au mieux de cette pratique, il importe de respecter certaines règles de base à toutes les formes de Qì Gōng, c'est à dire, de bouger lentement, de respirer de manière régulière, et de poser doucement son attention. Pratiqué régulièrement, cet entraînement peut procurer un état de santé exceptionnel.

Outre le WúJí (vide absolu), cette forme se subdivise en deux volets : le premier comporte cinq postures statiques, et le second 15 postures en mouvements. L'ensemble des exercices peut être réalisé par tous, toujours en respectant les limitations de chacun.

Même s'il est possible d'apprendre et de pratiquer seul ce Qì Gōng, il est **TOUJOURS** préférable d'être accompagné par une personne compétente afin d'éviter certaines erreurs de postures, d'alignement ou encore de déplacement.

Voici donc de manière résumée en quoi consiste l'ensemble de ces postures et mouvements.



¹ Réquéna, Y., (2005). *Mouvement du bonheur*. Paris, Guy Trédaniel Éditeur. p. 127

Avant de débiter

Recommandations de départ



Afin de vous assurer un maximum de confort et de compréhension, voici quelques aspects à considérer avant de débiter la pratique du Qì Gōng.

- * Debout, le poids du corps se répartit également sur la plante des pieds (le corps s'incline légèrement vers l'avant).
- * Genoux débloqués.
- * Lorsqu'on descend le bas du corps, on détend le bassin en laissant le sacrum s'étirer vers le bas, puis vers l'avant afin d'ouvrir les vertèbres lombaires.
- * Au départ, l'attention est placée au bǎihuì et au yǒngquán.
- * La langue est au palais pour tous les mouvements, sauf pour le WúJí.
- * Les yeux demeurent ouverts, le regard clair légèrement sous l'horizon.
- * Idéalement, débiter par WúJí, suivi des postures statiques.
- * Chaque mouvement se pratique au moins 5 fois.
- * L'état de calme est recommandé, et un sourire intérieur constant.
- * L'observation des sensations produites par la pratique est suggérée.

NE PAS SE PRENDRE LA TÊTE AVEC LES RECOMMANDATIONS !

La respiration :

Sauf exception la respiration est :

- * par le nez à l'inspiration comme à l'expiration.
- * abdominale, **sans forcer**, régulière à l'inspiration comme à l'expiration.
- * lente, silencieuse, profonde et subtile.
- * précède le mouvement.

Vous trouverez dans la section « Situer quelques points utilisés » à quoi réfèrent les différents termes utilisés dans ce document.

Bonne pratique !



Wǔ Dāng Qì Gōng

Première posture : WÚJÍ, vacuité absolue transperce l'Énergie



- * Talons joints, la pointe des pieds ouverte d'un angle d'environ 45°.
- * Esprit calme, le corps détendu.
- * Tête pousse vers le ciel comme si un fil tirait sur le bǎihuì.
- * Regard un peu sous l'horizon.
- * Dents rapprochées et la langue descendue.
- * Menton légèrement entré, épaules relâchées.
- * Poitrine faiblement creusée, les aisselles quelque peu ouvertes.
- * Bassin relâché, le sacrum s'étire et ouvre le mǐngmén.
- * Périnée suspendu, les genoux débloqués.
- * Mental calme, esprit joyeux, un sourire intérieur illumine le visage.

CENTREMENT (ANCRAGE)

Inspiration : Amener l'attention au dǎntián.

Expiration : Observer l'énergie qui descend du dǎntián jusqu'au centre de la terre.

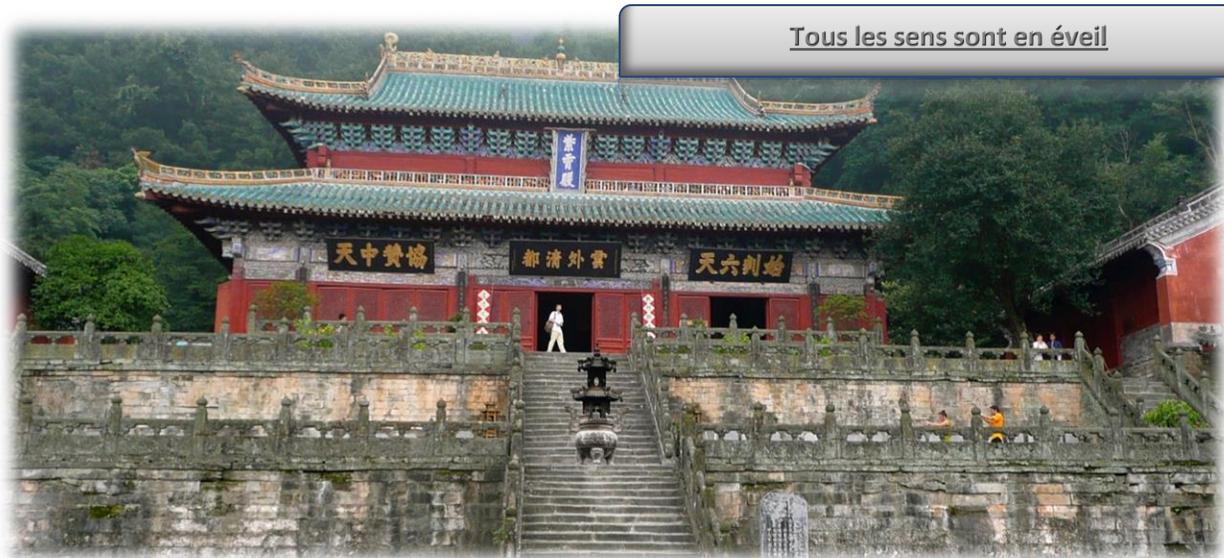
Inspiration : Une énergie purifiée remonte du centre de la terre, traverse tout le corps et se dirige vers les confins de l'univers.

Expiration : Laisser revenir une énergie lumineuse de l'univers qui traverse le corps, et se dirige vers le centre de la terre,

Inspiration : Une énergie pure remonte du centre de la terre jusqu'au dǎntián.

- * Respirer par le bas ventre quelques instants.
- * Doucement, sans forcer, allonger la respiration.
- * Sans pression, avec délicatesse, tenter de trouver l'immobilité absolue.
- * Accommoder le regard sur un point précis.
- * Un **sourire intérieur** illumine le visage et inonde tout le corps.

Il s'agit alors d'observer ce qui se passe à **l'intérieur** de son corps (les sensations diverses), à **l'extérieur** (sur la peau), ce que l'on **voit**, ce que l'on **entend**, ce que l'on **goute**, ce que l'on **respire**, ce que l'on **perçoit**, tout autour de soi (la pièce, les gens, objets...). Demeurer dans cet état au moins 5 à 10 minutes, si possible 20 ou 30.



Tous les sens sont en éveil

Wǔ Dāng Qì Gōng

Ouverture des postures statiques et des mouvements

Sur une expiration : Fléchir les genoux.

Sur une inspiration : Ouvrir le pied gauche de la largeur des épaules et ramener la pointe du pied droit de sorte que les pieds soient parallèles.

Sur une expiration : S'asseoir derrière en ouvrant les genoux pour qu'ils s'alignent avec le bout des pieds, sans les dépasser.

Fermeture des mouvements et des postures statiques

Plusieurs options sont offertes afin d'effectuer la fermeture d'une pratique de Qì Gōng. Pour le Wǔ Dāng Qì Gōng, il est recommandé d'effectuer la « Douche céleste ».

Douche céleste

À la suite de tous les mouvements et des postures statiques, il est suggéré de terminer la pratique en effectuant doucement les étapes suivantes :

- * Rapprocher les pieds et allonger les bras le long du corps.
- * Pointer les doigts vers le sol en se connectant à l'énergie du centre de la terre.
- * Faire pivoter doucement les mains afin que les paumes s'ouvrent sur le côté pour ensuite monter vers le ciel.
- * Allonger et élever les bras très haut de chaque côté en captant l'énergie pure de la terre et du ciel.
- * Rapprocher les mains au-dessus de la tête afin de rapporter cette énergie qui se déverse telle une douche céleste descendant sur tout le corps en passant par le bǎihùi.
- * Descendre les bras lentement par devant pendant que les mains accompagnent la descente de cette énergie tout le long du corps jusqu'au centre de la terre.
- * Inspirer l'énergie du centre de la terre qui remonte, éclaire le corps, et se rend aux confins de l'univers.
- * Expirer l'énergie de l'univers qui redescend, purifie le corps et retourne dans la terre.
- * Inspirer et laisser remonter cette énergie jusqu'au dāntián.
- * Rester en WúJí quelques instants.



Purifie de plus en plus subtilement le corps énergétique

Ouverture du dàimài (méridien ceinture)

À deux reprises, il sera demandé de débiter le mouvement en ouvrant le méridien dàimài. Voici la procédure.



Sur une seule inspiration, effectuer les étapes suivantes :

- * Monter les mains par devant, paumes face au ciel jusqu'à hauteur du nombril.
- * Approcher les petits doigts devant le nombril puis en ouvrant les coudes, faire glisser les petits doigts le long de la taille jusque vers l'arrière.
- * En poursuivant un mouvement rotatif, et en gardant les paumes des mains face au ciel, ouvrir les bras de chaque côté.

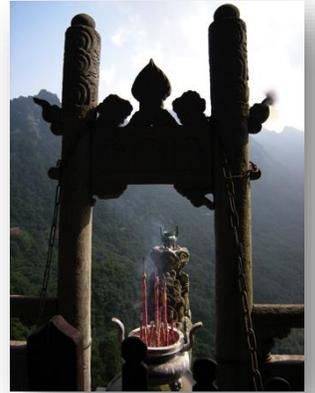
Vous êtes alors prêt à réaliser le mouvement souhaité.



Postures statiques

Quelques précisions vous aideront à augmenter progressivement le niveau de votre énergie lorsque vous effectuez les postures statiques :

- * Tête pousse vers le ciel comme si un fil tirait sur le bǎihui.
- * Regard légèrement sous l'horizon, accommodé, mais non brouillé.
- * Dents sont rapprochées et la pointe de la langue est au palais.
- * Menton légèrement entré, épaules relâchées.
- * Poitrine creuse faiblement, les aisselles ouvertes.
- * Bassin relâché, le sacrum s'étire et ouvre le mìngmén.
- * Périnée suspendu, les genoux débloqués.
- * L'axe vertical demeure bien droit.
- * Mental calme, corps détendu, esprit joyeux, un sourire intérieur illumine le visage.



Augmenter progressivement la durée des positions statiques passant de 5 à 30 minutes (plus si besoin). De manière générale, on estime que la durée d'une posture varie selon les objectifs :

- o 5 minutes chacune si l'on pratique la série complète.
- o 10 minutes minimum, jusqu'à 30 minutes ou plus si l'on n'en pratique qu'une seule.

Posture 1 : Grand ultime cultive le cinabre (*embrasser l'arbre*)

Expiration : Fléchir les genoux.

Inspiration : Ouvrir le pied gauche de la largeur des épaules et ramener la pointe du pied droit de sorte que les pieds soient parallèles.

Expiration : S'asseoir derrière en ouvrant les genoux pour qu'ils s'alignent avec le bout des pieds, sans les dépasser.

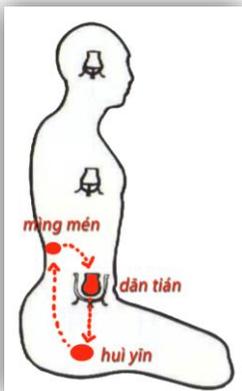
Inspiration : Redresser les bras comme s'ils enserraient un ballon devant le dāntián (les làogōng éclairent le dāntián de votre choix).



L'attention

Déplacer doucement l'attention entre les làogōng et le dāntián de manière régulière jusqu'à ce que le calme se soit installé.

Sur une inspiration, déplacer l'attention du dāntián à huìyīn puis à mìngmén. Répéter ce cycle d'attention sur l'expiration et poursuivre ainsi en boucles continues. Au départ le cycle suit la respiration pour ensuite s'en libérer afin que la rotation se fasse de plus en plus rapidement par elle-même, sans stress et dans la détente.



Effets

- ~ Stimule le Qi du rein
- ~ Vitalité accrue
- ~ Sommeil réparateur
- ~ Sérénité
- ~ Contrôle des émotions
- ~ Fertilité, libido

Wǔ Dāng Qì Gōng

Posture 2 : Liang Yi nourrit l'énergie yin

Expiration : Fléchir les genoux.

Inspiration : Ouvrir le pied gauche de la largeur des épaules et ramener la pointe du pied droit de sorte que les pieds soient parallèles.

Expiration : S'asseoir derrière en ouvrant les genoux pour qu'ils s'alignent avec le bout des pieds, sans les dépasser.

Inspiration : Allonger et redresser doucement les bras par devant jusqu'à hauteur d'épaules, puis redescendre les coudes, de sorte à placer les avant-bras et les mains parallèles au sol, puis ouvrir les avant-bras de sorte que les doigts pointent à 45° de chaque côté du corps.



Effets

- ~ Dissipe la chaleur
- ~ Bouffée chaleur (yǒngquán)
- ~ Hypertension artérielle

L'attention

Respiration au dāntián, puis placer son attention soit au bout des dix doigts, soit au creux de la plante du pied au point yǒngquán (1^{er} point du rein) à l'expiration si l'on souhaite évacuer l'excès de yang.

Posture 3 : Les 4 éléphants fortifient l'énergie yang des reins

Expiration : S'asseoir derrière en conservant les talons ensemble.

Inspiration : Ouvrir alternativement la pointe des pieds en éventail, tout en étant confortable.

Expiration : Aligner les genoux aux pieds.

Inspiration : Redresser les bras afin que les làogōng éclairent le dāntián inférieur tout en pointant les coudes vers l'arrière.

L'axe du corps doit rester vertical et ne penche pas par devant et les lombaires sont décambrer de sorte que le míngmén soit bien ouvert.

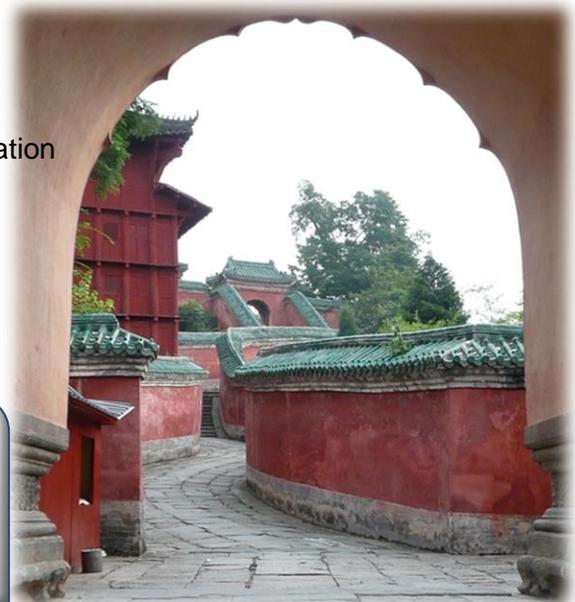


L'attention

Constamment au míngmén.
Lorsque possible, effectuer la respiration inversée.

Effets

- ~ Fonction rénale
- ~ Dépression, découragement, sentiment d'échec
- ~ Basse pression
- ~ Éjaculation précoce, érection, libido



Wǔ Dāng Qì Gōng

Posture 4 : Les 8 trigrammes élèvent l'énergie vers la partie supérieure du corps

Expiration : Fléchir les genoux.

Inspiration : Ouvrir le pied gauche de la largeur des épaules et ramener la pointe du pied droit de sorte que les pieds soient parallèles.

Expiration : S'asseoir derrière en ouvrant les genoux pour qu'ils s'alignent avec le bout des pieds, sans les dépasser.

Inspiration : Redresser les mains jusqu'à hauteur d'oreilles, paumes par devant, doigts vers le ciel. Écarter les bras, les avant-bras sont presque verticaux.



L'attention

L'attention au bǎihùi, ou le bout des huit doigts (*sans les pouces*).

Lorsque possible, effectuer la respiration inversée.

Effets

- ~ Hypotension artérielle
- ~ Fatigue chronique ou passagère
- ~ Chute de moral, dépression
- ~ Hypersomnie
- ~ Manque de volonté

Posture 5 : La tortue avale l'énergie yang

Expiration : Fléchir les genoux.

Inspiration : Monter les bras jusqu'à hauteur d'épaules en déplaçant l'attention des auriculaires, aux annulaires, puis aux majeurs et finalement aux gueules de tigre.

Expiration : Avancer le pied droit d'une longueur de pas à 45° sur la droite et placer l'axe du corps dans cette direction. La tête pousse par le bǎihùi.

Inspiration : Le bras droit s'allonge en direction du genou droit, doigts pointant le ciel jusqu'à ce que le bout de l'index soit à hauteur du regard. Simultanément, le bras gauche s'arrondit comme pour tenir un ballon, en alignant le làogōng gauche vis-à-vis le coude droit.

Expiration : S'asseoir sur la jambe gauche qui porte 60% du poids du corps (genou fléchi).

Garder la posture d'une à cinq minutes.



Revenir à la position de départ pour effectuer les mêmes gestes du côté gauche.

L'attention

Lors de la montée des bras : l'attention passe des auriculaires, aux annulaires puis aux majeurs et finalement aux gueules de tigres.

Pendant la posture : 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.

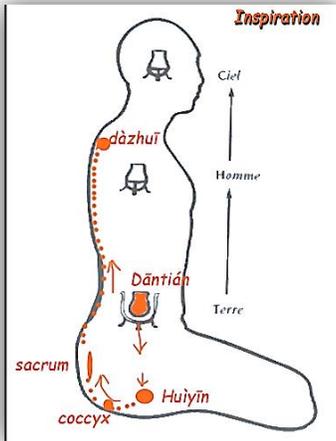
Effets

- ~ Recharge la vitalité du corps
- ~ Arthrose, arthrite, ostéoporose, dégénérescences osseuses
- ~ Refroidissement du corps
- ~ Polyarthrite

Cette posture peut se transformer en marche.

Les 15 mouvements

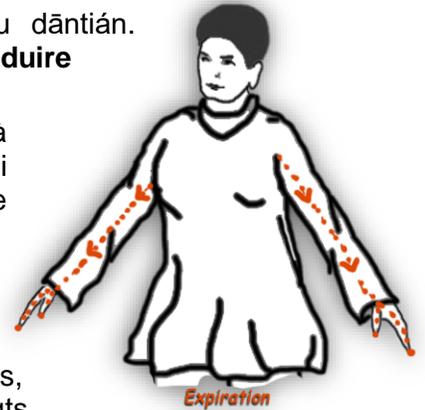
Conduire l'Énergie :



Partant de WúJí, on place son attention au dāntián. Lorsqu'on sent bien l'énergie, il s'agit de « **Conduire l'Énergie** » :

Inspiration : Placer l'attention au dāntián, puis à huiyīn, au coccyx pour ensuite lui faire remonter la colonne vertébrale jusqu'à dàzhūī.

Expiration : Diviser l'attention en deux parties qui traversent la poitrine en direction des aisselles pour descendre les bras, avant-bras, làogōng, jusqu'au bout des dix doigts.



1. Le Dragon de l'inondation plonge dans la mer

Conduire l'Énergie puis :

Expiration : Fléchir les genoux.

Inspiration : Ouvrir le pied gauche de la largeur des épaules et ramener la pointe du pied droit de sorte que les pieds soient parallèles.

Expiration : S'asseoir derrière en ouvrant les genoux pour qu'ils s'alignent avec le bout des pieds, sans les dépasser.

Répéter

Inspiration : Redresser le corps tout en levant et allongeant lentement les bras par devant, pouces vers le ciel. Les làogōng se font face comme s'ils tenaient la tête d'un dragon (15, 20 cm). En conservant cet écart tout le long de l'exercice, monter les mains à hauteur des épaules, puis ramener les talons des mains près du corps.

Expiration : S'asseoir derrière en faisant pivoter les poignets afin que les doigts pointent vers la terre et allonger les bras vers le sol.



L'attention

Inspiration : Pouce (à chaque inspiration, imaginer qu'un fil tire les pouces vers le ciel).

Expiration : Bout des dix doigts (shíxuān).

Effets

- ~ Régularise l'énergie et le sang dans le cœur, les poumons, la rate, l'estomac, l'intestin grêle et le côlon
- ~ Fourmillement, engourdissement des mains
- ~ Relier la partie haute de la basse
- ~ Sensation de légèreté, fluidité

Wǔ Dāng Qì Gōng

2. L'Hirondelle pourpre s'envole haute dans le ciel

Conduire l'Énergie puis :

Expiration : Fléchir les genoux.

Inspiration : Ouvrir le pied gauche de la largeur des épaules et ramener la pointe du pied droit de sorte que les pieds soient parallèles.

Expiration : S'asseoir derrière en ouvrant les genoux pour qu'ils s'alignent avec le bout des pieds, sans les dépasser tout en allongeant lentement les bras de chaque côté du corps, jusqu'à l'horizontale. Pointer les doigts vers l'horizon et y connecter les shíxuān.

Répéter

Inspiration : Redresser le corps en poussant le bǎihuì et en pliant les coudes afin de rapprocher les poignets des épaules tout en conservant les paumes face à la terre et les doigts vers l'extérieur.

Expiration : S'asseoir derrière en allongeant les bras sur les côtés tout en poussant avec les láogōng, doigts pointant vers le ciel. Connecter le bout des doigts (shíxuān) à l'horizon.

L'attention

Inspiration : Bout des dix doigts (shíxuān).

Expiration : Láogōng



Effets

- ~ Régularise l'énergie et le sang dans le foie et la vésicule biliaire.
- ~ Remet le qì en circulation.

3. Le tigre renverse la montagne

Conduire l'Énergie puis :

Expiration : Fléchir les genoux.

Inspiration : Ouvrir le pied gauche de la largeur des épaules et ramener la pointe du pied droit de sorte que les pieds soient parallèles.

Expiration : S'asseoir derrière en ouvrant les genoux pour qu'ils s'alignent avec le bout des pieds, sans les dépasser

Inspiration : Redresser le corps en poussant le bǎihuì et en allongeant lentement les bras par devant jusqu'à l'horizontale, paumes face à la terre pour ensuite plier les coudes afin de rapprocher les poignets des épaules tout en conservant les paumes face au sol.

Répéter

Expiration : S'asseoir derrière en allongeant les bras par devant en poussant avec les láogōng, poignets cassés, doigts pointant vers le ciel.

Inspiration : Connecter les shíxuān à l'énergie, puis, en redressant le corps en poussant par le bǎihuì, plier les coudes afin de rapprocher les poignets des épaules tout en conservant les paumes face au sol.

L'attention

Inspiration : Bout des dix doigts (shíxuān).

Expiration : láogōng

Effets

- ~ Régularise l'énergie et le sang dans le cœur
- ~ Préviend les désordres cardiaques
- ~ Améliore les fonctions du cœur
- ~ Massage du cœur
- ~ Atténue les séquelles d'infarctus
- ~ Augmente la vitalité



4. S'incliner devant le Temple doré

Conduire l'Énergie puis :

Expiration : Fléchir les genoux

Inspiration : Ouvrir le pied gauche un peu plus largement que les épaules et ramener le pied droit parallèle au gauche.

Expiration : S'asseoir derrière en ouvrant les genoux pour qu'ils s'alignent avec le bout des pieds, sans les dépasser.

Première Redresser le corps et dans un mouvement arrondi ouvrir le dǎimài (voir p. 6).

Inspiration : Les mains devant les clavicules, paumes face à la terre, les doigts se faisant face sans se toucher.

Répéter

Expiration : S'asseoir derrière en descendant les mains comme si elles caressaient un ballon devant le corps, pour terminer à hauteur du dǎntián. Tourner les paumes face à la terre, les doigts se faisant face sans se toucher.

Inspiration Redresser le corps en remontant les mains à hauteur des clavicules.



L'attention

Inspiration : Bout des dix doigts (shízhuān).

Expiration : láogōng

Effets

- ~ Régularise le qì des poumons et la trachée
- ~ Prévient l'asthme et bronchite
- ~ Calme
- ~ Détend le diaphragme

5. L'aigle ouvre ses ailes

Conduire l'énergie puis :

Expiration : Fléchir les genoux et déplacer le poids du corps sur la jambe gauche.

Inspiration : Avancer le pied droit d'un pas à 45° par devant, et tout en pliant le genou, y transférer le poids du corps. Simultanément, le bras droit monte dans la même direction que la jambe, paume face au ciel, puis monte jusqu'à la verticale. L'axe du corps reste droit en se tournant vers l'arrière à droite.

Expiration : Déplacer le poids du corps sur la jambe gauche et soulever la pointe du pied droit. Le bras droit poursuit sa rotation en descendant vers l'arrière tout en tournant la paume de la main vers la terre, pendant qu'au même moment monte le bras gauche par devant.

Répéter

Inspiration : Avancer le poids du corps sur la jambe droite et monter le bras, paume face au ciel, pendant que le gauche redescend par l'arrière.

Expiration : Lorsque le bras droit arrive à la verticale, déplacer le poids du corps sur la jambe gauche et soulever la pointe du pied droit. Le bras droit redescend vers l'arrière en tournant la paume de la main vers la terre, pendant qu'au même moment monte le bras gauche par devant. Tout en demeurant vertical, l'axe du corps se tourne vers l'arrière droit.



Exécuter le nombre de fois désiré, puis avancer la jambe gauche, et effectuer le même mouvement de l'autre côté.

L'attention uniquement du côté de la jambe avancée.

Inspiration : L'auriculaire jusqu'à la verticale, puis le pouce.

Expiration : láogōng lors de la descente.

Effets

- ~ Douleurs d'épaules
- ~ Ouvre les méridiens Yin et Yang des bras et jambes
- ~ Ouvre méridiens foie et vésicule biliaire
- ~ Crise de vésicule
- ~ Migraines, angoisse
- ~ Sommeil agité et non réparateur
- ~ Règles douloureuse, mastoses, SPM

Wǔ Dāng Qì Gōng

6. La Grue blanche déploie ses ailes



Répéter

Conduire l'Énergie puis :

- Expiration : Fléchir les genoux.
- Inspiration : Ouvrir le pied gauche un peu plus largement que la largeur des épaules.
- Expiration : Ramener la pointe du pied droit de sorte que les pieds soient parallèles et s'asseoir derrière tout en superposant le dos des mains (sans se toucher) devant l'estomac, paume de la main droite vers la terre.
- Inspiration : Séparer les mains et pivoter les poignets de sorte que la paume droite se tourne vers le ciel et la gauche vers la terre. La main droite passe sous l'aisselle pendant que la gauche s'allonge par devant. Poursuivre le mouvement jusqu'à ce que les bras soient allongés de chaque côté du corps.
- Expiration : Dans un large mouvement arrondi, le dos de la main droite se dirige vers le front et se place devant yìntáng (entre les sourcils) pendant que le dos de la main gauche se dirige vers mǐngmén. Simultanément, en conservant l'axe vertical, le corps effectue une rotation de droite à gauche pour revenir par devant.
- Inspiration : Toujours dans un large mouvement rotatif des bras, le láogōng de la main droite décrit un arc de cercle comme s'il enroulait un gros ballon, repasse sous l'aisselle pour revenir devant l'estomac, paume face au ciel. Simultanément, le bras gauche s'est allongé sur le côté pour ensuite ramener la main gauche sous la droite, paume face au sol.

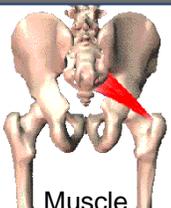
Effectuer le même mouvement en inversant les mains.

L'attention

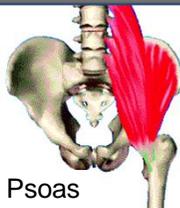
L'attention demeure dans le láogōng de la main qui est au front jusqu'à ce que le dos de la main se pose au mǐngmén. Du mǐngmén, l'attention monte par l'intérieur vers le 3e œil pour pénétrer dans le láogōng de la main qui est devant le front. Au départ, l'attention dans le láogōng gauche.

Effets

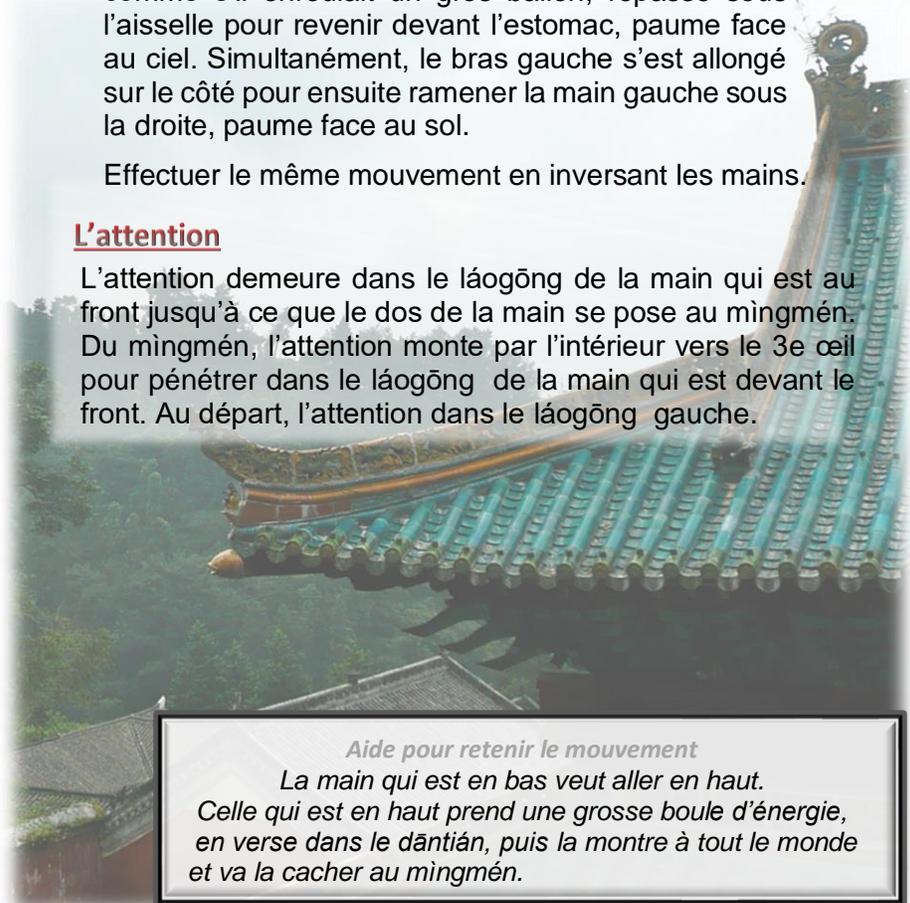
- ~ Prévention et réduction :
 - o Arthrose
 - o Sciatiques
- ~ Ouvrir le dantian = + jīngqì
- ~ Augmente la vitalité
- ~ Stimule méridien dàimài
- ~ Libère les ganglions du système sympathique
- ~ Agit sur :
 - o moelle épinière,
 - o sacrum,
 - o bulbe rachidien
 - o cerveau
- ~ Régularisation :
 - o système nerveux sympathique
 - o fonctionnement de l'utérus, ovaires
 - o circulation sanguine du bassin
 - o syndromes menstruels
 - o hémorroïdes
- ~ Drainer les psoas et le pyramidal
- ~ Assouplit l'articulation sacro-iliaque



Muscle pyramidal



Psoas



Aide pour retenir le mouvement

La main qui est en bas veut aller en haut. Celle qui est en haut prend une grosse boule d'énergie, en verse dans le dāntián, puis la montre à tout le monde et va la cacher au mǐngmén.

Wǔ Dāng Qì Gōng

7. Regarder à droite et à gauche

Expiration : Fléchir les genoux

Inspiration : Ouvrir le pied gauche la largeur des épaules et ramener la pointe du pied droit pour que les pieds soient parallèles.

Expiration : S'asseoir derrière en ouvrant les genoux pour qu'ils s'alignent avec le bout des pieds, sans les dépasser et superposer les láogōng au dāntián. Main gauche sur le ventre, et la droite par dessus (pour tous).

Répéter

Inspiration : Placer le regard à 45° par devant à droite en montant le bras droit, paume face à la terre et doigts pointant l'horizon dans cette direction. Aspirer goulument l'air par la bouche ouverte en rapprochant le poignet de l'épaule.

Expiration : Fermer la bouche, expirer par le nez pendant que le láogōng droit pousse par devant à 45° tout en allongeant complètement le bras – sans le bloquer. Le láogōng capte le qì et redescend en le guidant jusqu'à huìyīn.

Inspiration : La paume droite tournée légèrement vers le haut remonte devant le corps jusqu'à la gorge. Le láogōng magnétise le qì du huìyīn vers le chōngmài et le rèn mài jusqu'à la gorge (*tiántū – 22RM*).

Expiration : Redescendre la main jusqu'au dāntián – paume légèrement tournée vers la terre – et glisser la main droite sous la gauche.

Effectuer la même opération du côté gauche et répéter un nombre égal de fois de chaque côté.

L'attention

- * Lors de l'aspiration par la bouche : bout des doigts.
- * Lorsque la main pousse : láogōng et bout des doigts captant l'énergie.
- * Lorsque la main descend : láogōng conduit le qì de la nature vers huìyīn.
- * Lorsque la main monte devant le corps : huìyīn, rèn mài et chōngmài (*voir p. 18*).
- * Lorsque la main redescend : Méridiens rèn mài et chōngmài et dāntián.

Effets

- ~ Gorge et glande thyroïde
- ~ Règles douloureuses, en retard, avec kystes, fibromes ou infertilité
- ~ SPM



8. Le Phénix ouvre ses ailes

Conduire l'Énergie puis :

Expiration : Fléchir les genoux

Inspiration : Ouvrir le pied gauche de la largeur des épaules et ramener la pointe du pied droit pour que les pieds soient parallèles.

Expiration : S'asseoir derrière en ouvrant les genoux pour qu'ils s'alignent avec le bout des pieds, sans les dépasser

Répéter

Inspiration : Monter les bras allongés de chaque côté.

Expiration : Superposer les láogōng au-dessus du bǎihuì (*femmes main droite près de la tête, homme la gauche*).

Inspiration : Effectuer un cercle (*gauche, devant, droite, derrière, centre*).

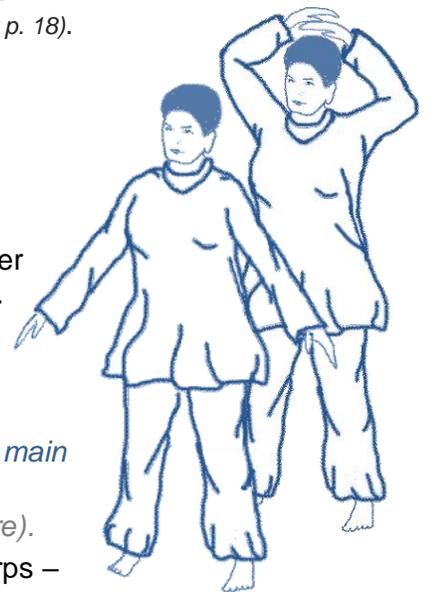
Expiration : Séparer les mains et les descendre – paumes près du corps – jusqu'à ce que les bras aient repris leur position de départ.

Effets

- ~ Renouvelle l'énergie des méridiens et du corps
- ~ Insomnie

L'attention

- Inspiration : Auriculaires, annulaires, majeurs, gueule de tigre.
- Expiration : láogōng et centre du corps jusque dans la terre.



Wǔ Dāng Qì Gōng

9. Drainer les trois foyers

Conduire l'Énergie puis

Expiration : Fléchir les genoux et placer les mains en forme de triangle vers le bas devant le dāntián. Sans se toucher, les pouces sont parallèles au sol et les autres doigts pointent vers la terre. Conserver les mains ainsi tout le long du mouvement.

Inspiration : Monter les mains jusqu'à shānzhōng (17RM – centre du sternum)

Répéter

Expiration : Allonger le pied droit d'un pas à 45° par devant et avancer le ¾ du poids du corps sur cette jambe qui fléchit quelque peu. Tout en demeurant vertical, l'axe du corps pivote en direction de la jambe droite pendant que les bras s'allongent afin que le triangle pointe devant le pied droit.

Inspiration : Ramener le pied droit près du gauche et le triangle devant le dāntián, puis remonter les mains par le centre jusqu'à shānzhōng (17RM).

Effectuer le même mouvement sur la gauche.

L'attention : Aux láogōng et dans les 3 foyers

Inspiration : Avec les láogōng, magnétiser les trois foyers – répartir le qì.

Expiration : Drainer le qì usé par la plante des pieds, vers le centre de la terre.



Effets

- ~ Drainer les 3 foyers
- ~ Régulariser la circulation de l'Énergie du sang dans les 5 organes
- ~ Jambes lourdes
- ~ Congestions sanguines dans le foie, l'appareil digestif et l'utérus
- ~ Défaire les nœuds et les spasmes

10. Drainer Dū mài et le Rèn Mài (*Langue obligatoirement au palais*)

Conduire l'Énergie puis :

Expiration : Fléchir les genoux

Inspiration : Ouvrir le pied gauche de la largeur des épaules et ramener la pointe du pied droit pour que les pieds soient parallèles.

Expiration : S'asseoir derrière en ouvrant les genoux pour qu'ils s'alignent avec le bout des pieds, sans les dépasser

Répéter

Inspiration : Ouvrir le dāimài et poursuivant la rotation, les bras s'élèvent de chaque côté et montent afin de superposer les láogōng derrière la nuque, à l'oreiller de jade. Les femmes placent la main droite plus près du crâne (*sans le toucher*) et la gauche par dessus. Les hommes placent la gauche près du crâne et l'autre par dessus.

Expiration : Pousser légèrement les mains vers la gauche, puis vers la droite, une autre fois sur la gauche et revenir au centre.

Inspiration : En gardant superposées les deux paumes, remonter les mains sur le dessus de la tête.

Expiration : Descendre les mains devant le visage et redescendre jusqu'au dāntián.



L'attention

- * Petits doigts lors de l'ouverture du dāimài, puis les annulaires, les majeurs, les index et la gueule de tigre lors de la montée des mains.
- * La petite circulation céleste.

Effets

- ~ Désobstruer les méridiens des blocages cumulés
- ~ Faire circuler et raffiner l'énergie

11. Tourner le ciel et la terre

Conduire l'Énergie puis :

Expiration : Fléchir les genoux

Inspiration : Ouvrir le pied gauche de la largeur des épaules et ramener la pointe du pied droit pour que les pieds soient parallèles.

Expiration : S'asseoir derrière en ouvrant les genoux pour qu'ils s'alignent avec le bout des pieds, sans les dépasser et joindre les láogōng à hauteur de l'estomac – paume droite face à la terre.

Inspiration : En gardant les láogōng en contact, tourner les poignets afin d'inverser les paumes des mains. Laisser la main gauche en place pendant que la droite se dirige vers l'arrière en passant sous l'aisselle. Dans un mouvement rotatif, le bras droit s'allonge par le côté, puis par devant pour conduire la main devant le visage, doigts pointant le ciel.

Expiration : Redescendre la main droite afin de la poser sur la paume gauche qui s'est retournée vers le ciel.

Inspiration : En gardant la main droite en place, la main gauche se dirige vers l'arrière, et dans un mouvement rotatif, le bras gauche s'allonge par le côté, puis par devant pour conduire la main devant le visage, doigts pointant le ciel.

Expiration : Redescendre la main gauche afin de la poser sur la paume droite qui s'est retournée vers le ciel pour accueillir la gauche.

Inspiration : En gardant les mains en contact, inverser les paumes des mains et laisser la main droite en place pendant que la gauche se dirige vers l'arrière. Dans un mouvement rotatif, le bras s'allonge par le côté et conduit la main devant le visage, doigts pointant le ciel.

Expiration : Redescendre la main gauche et la poser sur la main droite qui s'est retournée.

Inspiration : En gardant la main gauche en place, la droite se dirige vers l'arrière en passant sous l'aisselle. Dans un mouvement rotatif, le bras droit s'allonge par le côté et conduit la main devant le visage, doigts pointant le ciel.

Expiration : Redescendre la main droite et la poser sur la main gauche qui s'est retournée pour l'accueillir.

Reprendre la séquence le nombre de fois souhaité.

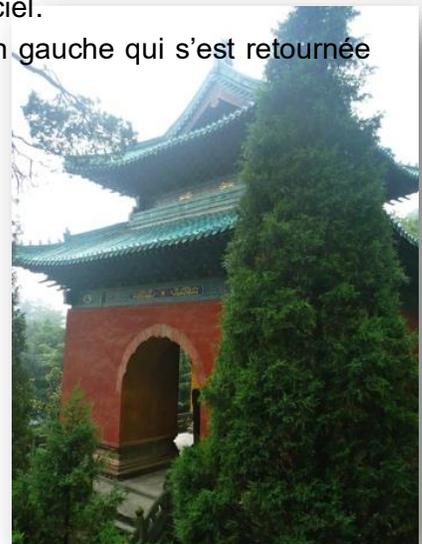
Il est possible d'inspirer lors du mouvement complet d'un bras et d'expirer pendant que l'autre bras effectue le mouvement.

L'attention

- * Láogōng de la main qui effectue la rotation,
- * Bout des doigts (shíxuān) lorsqu'elle descend.

Effets

- ~ Arthrite de l'épaule
- ~ Transmutation des polarités du corps



Répéter

Wǔ Dāng Qì Gōng

13. Le dragon et le tigre se rejoignent

Conduire l'Énergie puis :

Expiration : Fléchir les genoux

Inspiration : Ouvrir le pied gauche un peu plus largement que les épaules et ramener la pointe du pied droit pour que les pieds soient parallèles.

Expiration : S'asseoir derrière en ouvrant les genoux pour qu'ils s'alignent avec le bout des pieds, sans les dépasser tout en plaçant les láogōng face à face devant le plexus solaire.

Répéter

Inspiration : Tout en se redressant, ouvrir les coudes sur les côtés séparant les mains d'autant.

Expiration : En s'assoissant quelque peu derrière, rapprocher les mains et comprimer le qì entre les láogōng .



L'attention

Inspiration : Entre les doigts

Expiration : Entre les láogōng

Effets

- ~ Renforcer : estomac, pancréas, foie, duodéno-jéjunum
- ~ Fortifier les mains
- ~ Renforcer l'énergie de tout le corps

14. La mer ondule à droite et à gauche

Conduire l'Énergie puis :

Expiration : Fléchir les genoux

Inspiration : Ouvrir le pied gauche un peu plus largement que les épaules et ramener la pointe du pied droit pour que les pieds soient parallèles.

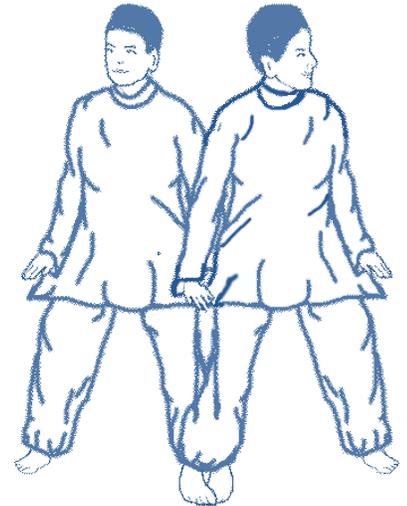
Expiration : S'asseoir derrière en ouvrant les genoux pour qu'ils s'alignent avec le bout des pieds, sans les dépasser. Simultanément, ouvrir les aisselles en conservant les bras le long du corps, paumes face au sol, doigts redressés afin qu'ils pointent par devant, gueules de tigre ouvertes.

Répéter

Inspiration : Presser délicatement de la main gauche vers le sol en tournant légèrement le buste et la tête sur la droite.

Expiration : Relâcher la pression de la main, ce qui fait ramener le buste et la tête dans leur posture de départ.

Effectuer la même opération en pressant la main droite et répéter un nombre égal de fois de chaque côté. Les hanches ondulent subtilement en forme de huit.



L'attention

Inspiration : láogōng qui pousse et le mǐngmén qui induit l'impulsion énergétique dans le dàimài.

Expiration : láogōng qui relâche.

Effets

- ~ Stimule la vitalité
- ~ Frilosité
- ~ Régularise la production hormonale des ovaires
- ~ Problème de ménopause

Wǔ Dāng Qì Gōng

15. Presser les genoux à gauche et à droite

Conduire l'Énergie puis :

Expiration : Ouvrir le pied gauche très largement.

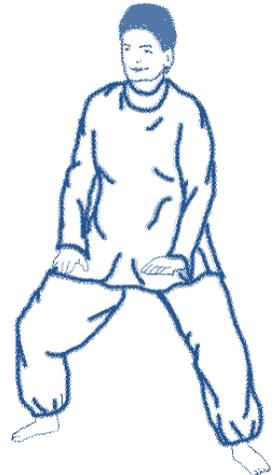
Inspiration : Ramener la pointe du pied droit afin que les pieds soient parallèles

Expiration : S'asseoir derrière en fléchissant les genoux et en plaçant les mains devant le corps, à hauteur du dāntián, paumes face à la terre

Inspiration : Dans un mouvement rotatif, déplacer les mains vers la droite en montant les bras hauts vers le ciel, redresser le corps.

Expiration : Descendre les mains en passant par la gauche puis poser la paume de la main droite sur le point xuèhǎi (10 RP), et la main gauche par dessus. Presser deux fois sur ce point.

Effectuer la même rotation, mais en partant vers la gauche. Répéter la séquence un nombre égal de fois de chaque côté. Le regard suit les mains.



Répéter

L'attention

Inspiration : láogōng qui captent l'énergie de la terre et du ciel.

Expiration : láogōng qui font pénétrer l'énergie dans le genou et la jambe.

Effets

- ~ Ouvre et renforce les méridiens des jambes
- ~ Nourrit la moelle épinière et les os



Wǔ Dāng Qì Gōng

16. Marcher vers la mer

Conduire l'Énergie puis :

Expiration : Fléchir les genoux et rapprocher les láogōng comme s'ils tenaient une tête d'un dragon (15, 20 cm) en conservaient cet écart tout le long de l'exercice.

Inspiration : Allonger les bras par devant, pouces vers le ciel, monter les mains à hauteur des épaules, puis ramener les mains près du corps.

Répéter

Expiration : En fléchissant les genoux, avancer la jambe droite d'un pas à 45° devant tout en pivotant le corps dans cette direction. Déplacer le $\frac{3}{4}$ du poids du corps sur la jambe avancée. Simultanément, pivoter les poignets et allonger les bras de sorte que les doigts pointent de chaque côté du bout pied avancé.

Inspiration : En conservant les genoux fléchis, ramener le talon droit près du gauche ainsi que le corps par devant. Les bras s'allongent et les pouces se redressent vers le ciel pour ensuite ramener les poignets près de la poitrine à hauteur d'épaules.

En demeurant un peu fléchi, avancer la jambe gauche et effectuer les mêmes mouvements. Répéter la séquence un nombre égal de chaque côté.



L'attention

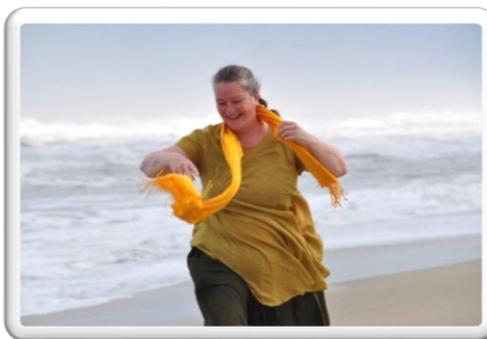
Inspiration : Pouce (à chaque inspiration, imaginer qu'un fil tire les pouces vers le ciel).

Expiration : Bout des dix doigts (shíxuān).

Cette posture peut se transformer en marche

Effets

- ~ Régularise l'énergie et le sang dans le cœur, les poumons, la rate, l'estomac, l'intestin grêle et le côlon
- ~ Fourmillement, engourdissement des mains
- ~ Relie les parties haute et basse du corps
- ~ Sensation de légèreté, fluidité
- ~ Renforce les genoux et les jambes
- ~ Dissout les nœuds d'énergie du foyer supérieur et du système digestif



Marcher vers la mer... ça donne des ailes !

Wǔ Dāng Qì Gōng

Situer quelques points utilisés

BAI HUI
BAI YINTANG
LAOGONG
DAZHUI
SHANZHONG
MINGMEN
DANTIÁN
HUIYIN
XUE HAI
YONGQUAN
SHIXUAN
GUEULE DE TIGRE
XUEHAI

3 Foyers
Foyer supérieur
Foyer moyen
Foyer inférieur

3 dāntián
Ciel
Homme
Terre

4 méridiens curieux
Quatre Méridiens du tronc
ChongMai
RenMai
DuMai
DaiMai

Wǔ Dāng Qì Gōng

Les trigrammes

Bāguà

Le terme bāguà (八卦) réfère à un concept philosophique lié principalement au taoïsme et au Yi Jing. Utilisant les trigrammes, les bāagua sont le plus souvent représentés soit à partir du ciel antérieur, c'est-à-dire avant la naissance, soit à partir du ciel postérieur, après la naissance. Chaque trigramme est relié à un mouvement, à un des vaisseaux extraordinaires, à une fonction, à un élément de la médecine chinoise, ainsi qu'à bien d'autres aspects de la vie.

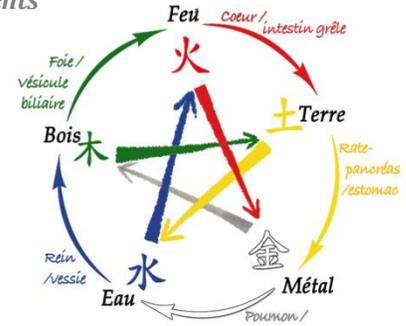
Bāguà ciel antérieur



Bāguà ciel postérieur



5 éléments



Sino-gramme	Trigramme	Mouvement	Non du vaisseau	Fonction	Élément
Kūn 坤		Terre 地 Kūn	Yīn Qiāo Mài 陰蹻脈	d'équilibre du Yīn	Terre
Qián 乾		Ciel 天 Tiān	Chōng Mài 冲脈	où tous se versent	Métal
Lí 離		Feu 火 Huǒ	Rèn Mài 任脈	conception	Feu
Kǎn 坎		Eau 水 Shuǐ	Yáng Qiāo Mài 陽蹻脈	de la malléole externe	Eau
Gèn 艮		Montagne 山 Shān	Yīn Wéi Mài 陰維脈	prendre soin de l'interne	Terre
Duì 兌		Lac 澤 hú	Dū Mài 督脈	gouverneur	Métal
Zhèn 震		Tonnerre 雷 léi	Yáng Wéi Mài 陽維脈	prendre soin de l'extérieur	Bois
Xùn 巽		Vent 風 fēng	Dài Mài 帶脈	ceinture	Bois

Wǔ Dāng Qì Gōng

Proposition d'horaire

Selon nos disponibilités, il peut être intéressant d'approfondir chaque journée une posture et trois mouvements, tout en se gardant une journée pour d'effectuer l'ensemble de ceux-ci.

Voici une proposition afin de répartir l'ensemble des postures statiques et des mouvements.

	<u>5 postures statiques</u>	<u>15 mouvements</u>
Lundi	WúJí Tai Ji cultive le cinabre	1- Le dragon de l'inondation plonge dans la mer 2- L'Hirondelle pourpre s'envole haut dans le ciel 3- Le tigre renverse la montagne
Mardi	WúJí Liang Yi nourrit l'énergie Yin	4- S'incliner devant le temple doré 5- L'Aigle ouvre ses ailes 6- La Grue blanche déploie ses ailes
Mercredi	WúJí Les 4 éléphants fortifient l'énergie Yang des reins	7- Regarder à droite et à gauche 8- Le Phénix ouvre ses ailes 9- Drainer les trois foyers
Jeudi	WúJí Les 8 trigrammes élèvent l'énergie vers la partie supérieure du corps	10- Drainer Du Mai et Ren Mai 11- Tourner ciel et Terre 12- Le Dragon et le Tigre se rejoignent
Vendredi	WúJí La tortue avale l'énergie Yang	13- La Mer ondule à droit et à gauche 14- Presser les genoux à gauche et à droite 15- Marcher vers la mer



Wǔ Dāng Qì Gōng

Références

Volumes :

Arun, Song. (2014) *I Jing Qi Gong. L'Art de la réalisation personnelle*. Escalquens, France : Éditions Chariot d'Or.

Centre de gestion du qigong pour la santé. (2012). *Le qigong pour la santé : Mǎwángduī Dǎoyīn Shù*. Beijing : Société chinoise du Commerce International du livre.

Chinese Olympic Committee. (2012). *Chinese Healt QiGōng*. Qigong Administrative Centre General Administration of Sport of China.

Deadman, P, et Al-Khafaji, M. avec Baker, K. (2009). *A Manual of Acupuncture*. Hove, England : Journal of Chinese medicine publications.

Dong, Liu. (1995). *ABC du Qi Gong*. Paris : Édition Michel Grancher.

Réquena, Yves, (2005). *Les mouvements du bonheur : Qi Gong*. Paris, Guy Trédaniel Éditeur.

Solinas, Henri, Auteroche, Bernard et Mainville, Lucie. (1990). *Atlas d'acupuncture chinoise*. Paris : Éditions Maloine.

Wikipédia : Saisie le 15 août 2016 de : https://fr.wikipedia.org/wiki/Monts_Wudang

Images prises sur le Web² :

Muscle pyramidal : <http://entrainement-sportif.fr/sciatique-course-a-pied-etirement-pyramidal.htm>

Psoas : <http://www.jacques-parier.com/docs/psoas.php>

Méridiens curieux : <http://lesouffledumenhir.blogspot.ca/2014/06/les-huit-meridiens-curieux-ou.html>

Photos : prises en 2010 lors d'un voyage au Mont avec Yves Réquena et son groupe

Dessins : réalisés par moi, à partir de photos, et à l'aide de Photoshop.

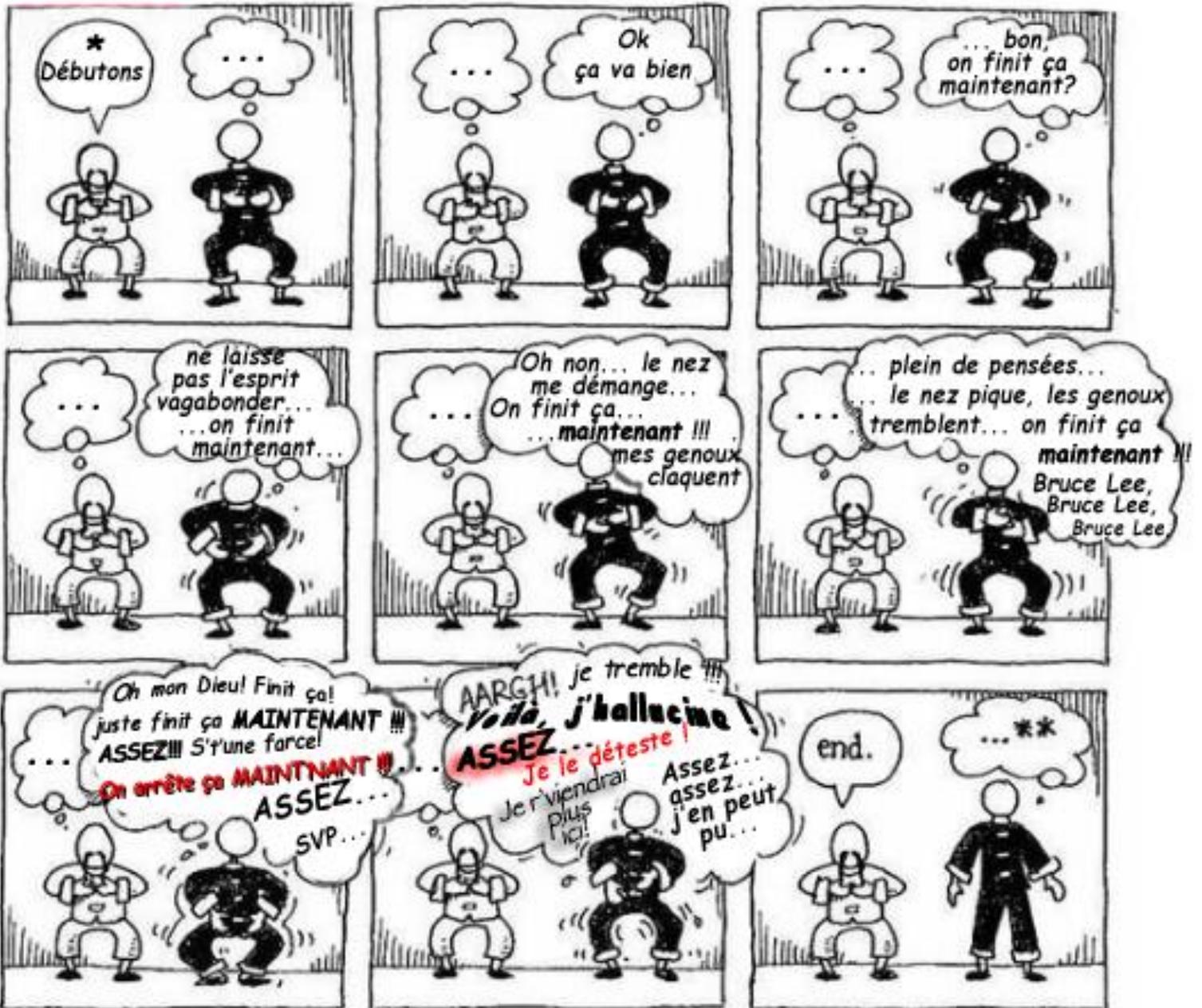


² L'utilisation de ces images est soit autorisée, soit non filtrée par licence.

Wǔ Dāng Qì Gōng

Juste pour rire un peu...

Les bienfaits de 5 minutes de posture statique de Qì Gōng



* Début du sentiment de bien-être

** immense sensation de bien-être s'installe

Bravo !!!

Wǔ Dāng Qì Gōng



Pour tous commentaires, ou pour m'informer de coquilles ou d'erreurs, vous pouvez me joindre à :

harveysylvie@hotmail.com

Vous pouvez être informé des prochaines formations de Qi Gong en m'envoyant un courriel précisant votre souhait que votre adresse de courriel soit ajoutée à la liste d'envoi. Il est également possible d'avoir des cours particuliers.

Pour en savoir plus sur moi : <http://www.uqtr.ca/Sylvie.Harvey>

Ce cahier a été réalisé afin de donner accès au plus grand nombre de personnes à la pratique du Wǔ Dāng Qì Gōng. Toutefois, étant moi-même assez autodidacte, permettez que je vous rappelle que même s'il est possible d'apprendre et de pratiquer seul ce Qi Gong, il est TOUJOURS préférable d'être accompagné par une personne compétente afin d'éviter certaines erreurs de postures, d'alignement ou encore de déplacement.

Bonnes pratiques !