

ZHI NENG QI GONG de PANG HE MING

Qi Gong de la Sagesse - 2° forme

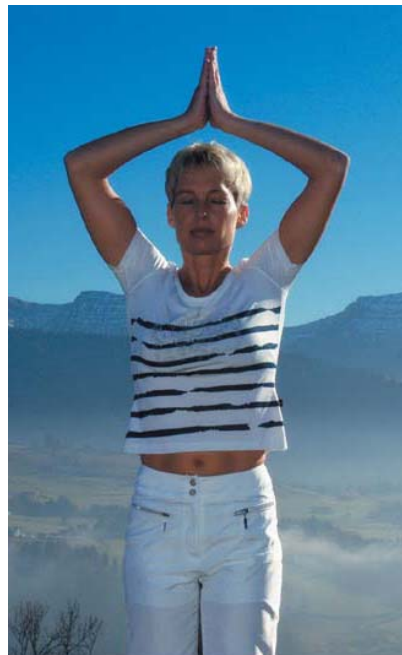
Résumé de l'enchaînement des mouvements
s'adressant à des initiés, pour qui les mouvements sont déjà connus.

Page 2 : description des mouvements

Page 3 à 6 : planches de dessins

Page 7 : résumé très condensé des mouvements

Les numéros en rouge correspondent aux planches de dessin en annexe.
Les planches de dessins ne décrivent pas, ni l'ouverture, ni la fermeture.



D'après le livre de
Maitre ZHOU Jing Hong
Editions YOU-FENG

Ouverture

Position de départ, pieds serrés, genoux débloqués, bascule du bassin, dos droit, cou étiré, menton rentré, aisselles vides, langue au palais ...

Les petits doigts commandes – paumes vers ciel puis vers le sol – avancer 15° - chenille – tirer – chenille – avancer - 3x
Plonger dans la terre – former un ballon - monter devant ceinture - pointer nombril - séparer ballon en 2 - suivre ligne de ceinture vers AR – reformer ballon sans toucher le dos - toucher le Ming men – monter les mains par les côtes - 3 petites rotations sur les côtes - avancer mains au niveau visage, diriger les paumes vers le ciel, pointer front – ouvrir sur le coté, tourner paumes vers le sol – les petits doigts commandent, paumes vers le ciel – monter et joindre les mains au dessus de la tête – descendre dans l'axe du corps jusqu'au niveau du cœur - Terminer en posant les mains sur les hanches

I - La tête

Tête de la grue; rotation du menton vers AR – Haut – AV – Bas 3x puis AR – Bas – AV – Haut 3x (3-10)

Tête du dragon: mouvement en 8 avec des "cornes" 3x à Gauche, 3x D (11-15)

II - Les bras

Monter les avants bras face au visage puis ouvrir les bras, paumes vers l'extérieur (16-19)

La grue bat des ailes 3x fois (20-21)

Rotation des poignets: 3x AV, 3xAR (22-25)

La tortue rentre dans sa carapace. -3x (26-27)

Ondulation du serpent - 3x (28-29) puis garder les bras ouverts, monter les poignets à 90° vers le ciel

III - Les épaules

Ouvrir et fermer les omoplates doigts vers le ciel 3x (30-32)

Ouvrir les doigts -1-2-3-4-5 – 1-2 écarter les doigts, 3 pousser, 4,5 fermer. (Essayer aussi avec les pieds). (33-36)

Le bec de la grue. Soulever du sable 3x (37-42)

Ondulation du serpent 3x (43-44)

croiser les mains au niveau du pubis et monter les mains au niveau de la tête, paumes vers le ciel (45-46)

IV - Les côtes

Ouvrir les côtes lever coude G tourner les épaules à G puis lever coude D et tourner à D - 3x (47-51)

Mouvement du pédalier, assouplir les poignets, en étirant 1 les cervicales, 2 les dorsales, 3 les lombaires (52-53)

Enrouler le corps vers le sol - Toucher le sol devant 3x, toucher à G 3x, puis à D 3x – frictionner les chevilles - la tête touche les genoux – remonter en déroulant colonne, main vers ciel – onduler vers AR - à faire 3x (54-61)

VI - Le bassin

Mains à la ceinture, écarter les pieds, largeur des épaules (62)

Rotation du bassin: 3x G, AV, D, AR puis 3x D,AR, G, AV (63-68)

Basculer le bassin d'avant en arrière 3x (69-72)

VII – les hanches

Position du sumo Ouvrir les pieds, 1,5 fois la largeur des hanches – pieds ouverts

Monter les mains paumes devant les yeux ouvrir sur les cotés – (73-75) **Ondulation du serpent** (76-78)

Descendre pieds ouverts, position du sumo. **Rotation des poignets autour des index** 3xG, 3xD

Remonter, ouvrir au niveau des yeux, mouvement du serpent, reprendre position du sumo, enchaîner 3x (72-78)

Pivoter sur les talons, pieds en dedans, paumes face au front

Embrasser l'arbre pencher le buste en AV - "bras autour de l'arbre"– jambes tendues - dos creusé (79)

Embrasser l'univers – relâcher vers l'AR– dos aligné avec les cuisses –bras ouverts, regard vers le ciel (80-81)

Enchaîner 3x les deux positions – monter les mains face à face au dessus tête, descendre vers nombril, puis mains sur les hanches

VIII - Les genoux

Position en Z - les genoux "touchent" le sol, dos aligné avec cuisses – regarder vers le sol - coude vers l'avant (82)

IX - Les jambes

Equilibre resserrer les pieds, mains à la taille, lever pieds G, pousser talon pointe 3x, 3x rotation cheville à G, puis 3x rotations à D – puis ouvrir davantage la jambe et idem

- puis reposer pied G et lever pied D et faire même chose coté D (83-87)

X - Harmonisation

Former un ballon à la taille, monter au dessus tête – rotation du ballon vers la G, Bas, D,H 3x puis rotation vers la D 3x (88-93) – garder les bras tendus au dessus de la tête

Tête de la grue Bas – AR – Haut - AV 3x (3-11)

Faire le X – mains au dessus de la tête 3x (94-99)

Descendre les mains devant le corps – poser les mains sur les pieds (100-103)

3 petites rotations accroupi sur les jambes - AV Bas AR Haut - Se redresser, les mains devant le corps, puis tourner les paumes vers l'AV (100-103)

Attraper l'énergie à G avec le bras D – toucher le majeur avec le pouce, **mudra** (108) jusqu'à la clavicule (104-110)

Même chose avec le bras G vers la D (110) - **Inspirer** pendant le contact des doigts – **expirer** en libérant le contact des doigts 3x

Former une fleur de lotus

Ouvrir et fermer les 5 points – au niveau du cœur – menton –nez –fontanelle et haut de la tête (111-119)

Joindre les mains et étirer vers le ciel (120-122)

Fermeture

Descendre les bras sur les cotés, puis à l'horizontal, paumes vers le ciel – pointer les majeurs vers le front – rentrer les coudes - 3 rotations sur les côtes – passer derrière – revenir vers l'avant méridien ceinture – croiser les mains sur nombril (D sur G pour les hommes) – pointer – séparer sur les cotés.(123).

XING SHEN ZUANG 2° forme du ZHI NENG QI GONG



1



2



3



4



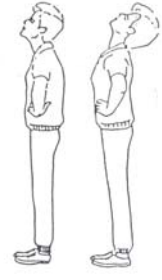
5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



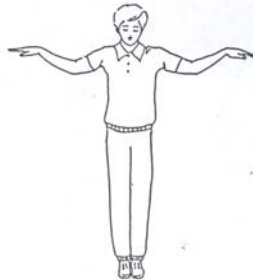
23



24



25



26



27



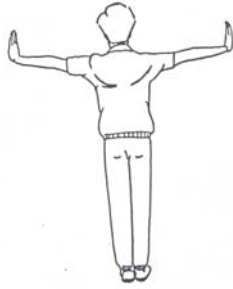
28



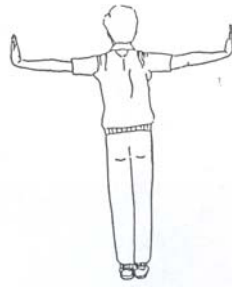
29



30



31



32



33



34



35



36



37



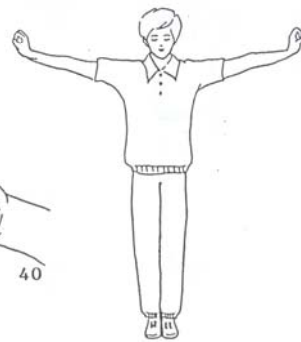
38



39



40



41



42



43



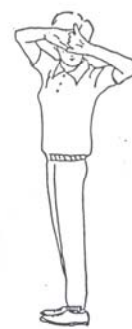
44



45



46



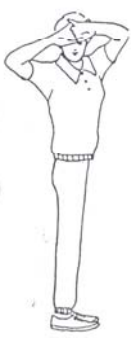
47



48



49



50



51



52



53



54



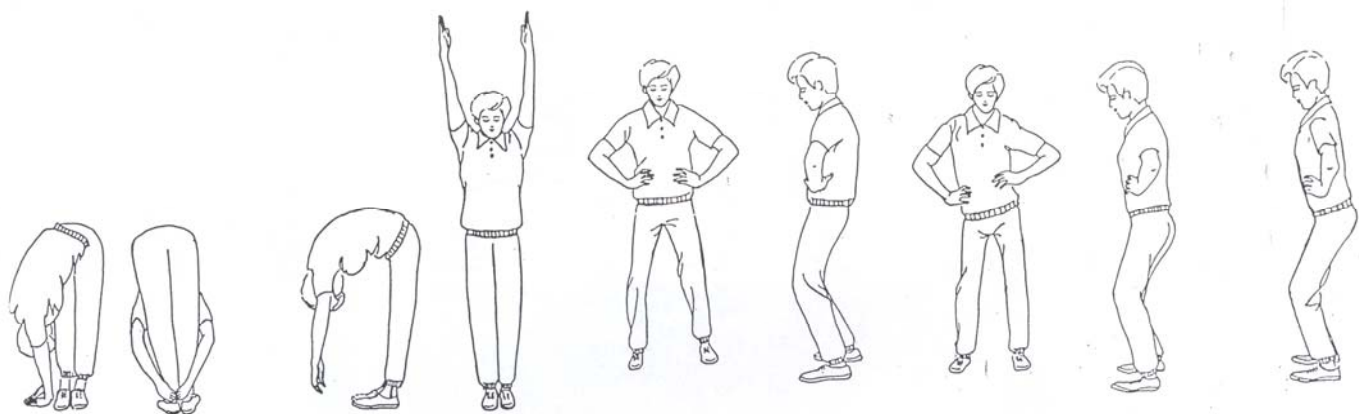
55



56



57



58

59

60

61

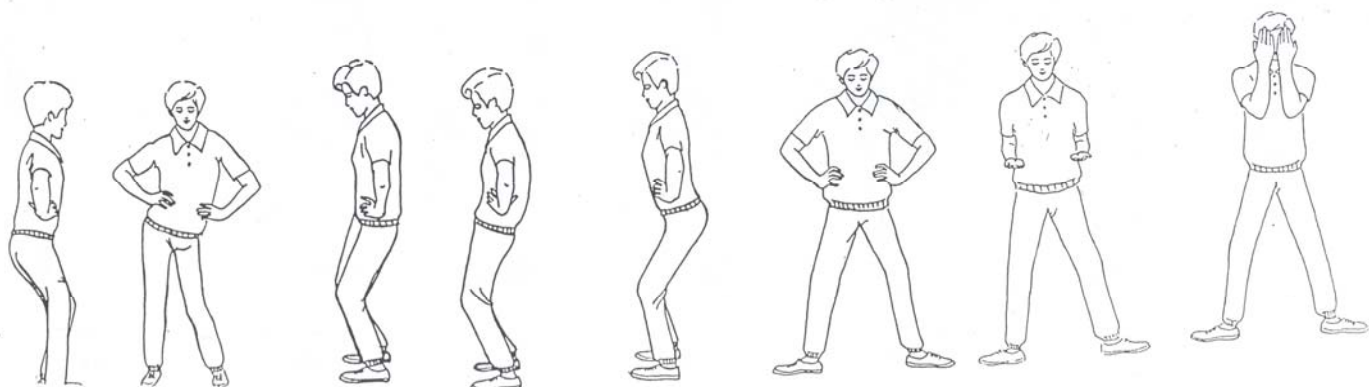
62

63

64

65

66



67

68

69

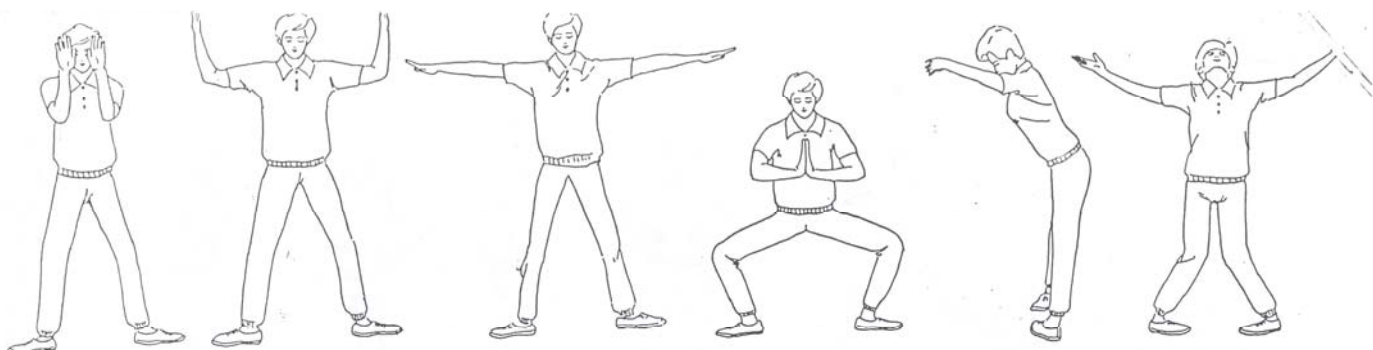
70

71

72

73

74



75

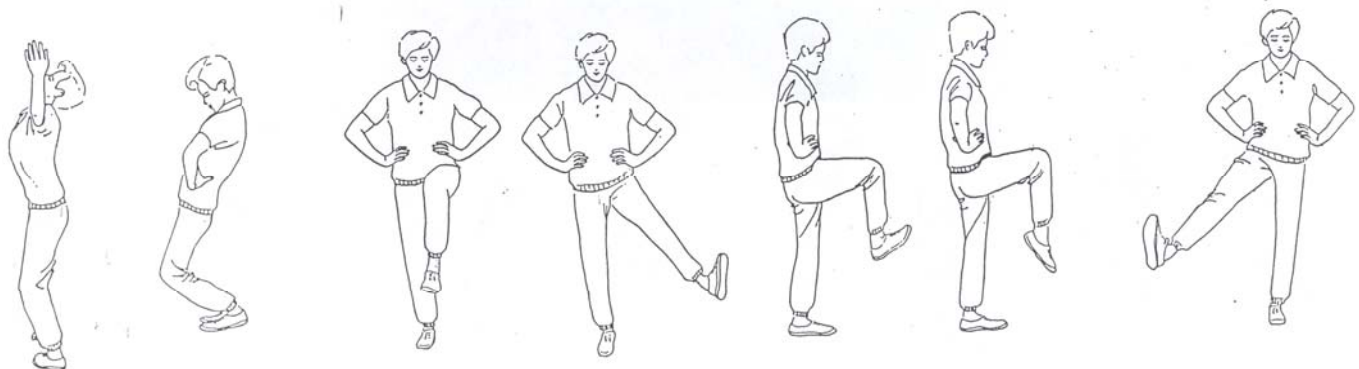
76

77

78

79

80



81

82

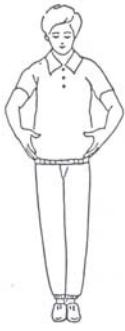
83

84

85

86

87



88



89



90



91



92



93



94



95



96



97



98



99



100



101



102



103



104



105



106



107



108



109



110



111



112



113



114



115



116



117



118



119



120



121



122



123

Résumé très synthétique de l'enchaînement du Qi Gong n°2

Ouverture

- Position de départ** - pieds serrés, genoux débloqués, bascule du bassin, dos droit, cou étiré, menton rentré, aisselles vides, langue au palais
- Les petits doigts commandent, ...etc. ... pour finir, descendre les mains dans l'axe du corps jusqu'au cœur (1)
 - Terminer en posant les mains sur les hanches (1-3)

I - La tête

- Tête de la grue (3-10)
- Tête du dragon (11-15)

II - Les bras

- Monter les avants bras verticalement face au visage, puis ouvrir sur les cotés, paumes vers l'extérieur (16-19)
- La grue bat des ailes (20-21)
- Rotation des poignets (22-25)
- La tortue rentre dans sa carapace (26-27)
- Ondulation du serpent (28-29)

III - Les épaules

- Ouvrir et fermer les omoplates (30-32)
- Ouvrir les doigts 1-2-3-4-5 (33-36)
- Le bec de la grue (37-42)
- Ondulation du serpent (43-44)
- Relâcher les coudes, croiser les mains et monter au niveau du front, paumes vers le ciel (45-46)

IV - Les côtes

- Ouvrir les côtes et rotation à G puis D – puis monter mains croisées au dessus de la tête (47-51)
- Mouvement du pédalier (52-53)
- Enrouler le corps vers le sol (54-61)
- Redescendre l'énergie vers la tête, Mains à la ceinture, écarter les pieds, largeur des épaules (62)

VI - Le bassin

- Rotation du bassin (63-68)
- Basculer le bassin (69-72)
- monter les mains devant visage, ouvrir sur les cotés (73-75)

VII – les hanches

- Position du sumo- (Ondulation du serpent - Rotation des poignets autour des index) (76-78)
- Rentrer les pieds en dedans, mains au front, penché en avant
- Embrasser l'arbre (79)
- Embrasser l'univers (80-81)

VIII - Les genoux

- Position en Z (82)

IX - Les jambes

- Equilibre (83-87)

X - Harmonisation

- Grande rotation avec un ballon (88-93)
- Tête de la grue (3-11)
- Faire le X (94-99)
- Descendre les mains par l'avant du corps - Poser les mains sur les pieds
- 3 petites rotations (100-103)
- Attraper l'énergie à G et à D – mudra – respirer/expirer (104-110)
- Former une fleur de lotus
- Ouvrir et fermer les 5 points – cœur – menton – nez – fontanelle et haut de la tête (111-119)
- Monter les mains vers le ciel (120-122)

Fermeture

- ... croiser les mains sur nombril (D sur G pour les hommes)
- Pointer - Séparer sur les cotés. (123)