

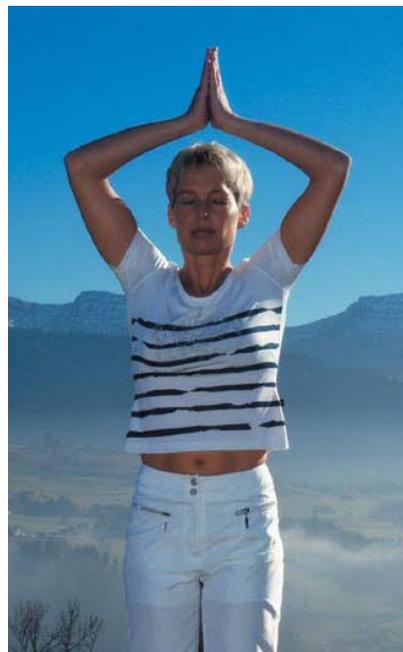
ZHI NENG QI GONG de PANG HE MING

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 du Qi Gong n°2
Page 3-4-5-6	Planches de dessins des mouvements
Page 7	Résumé condensé des mouvements
Page 8	Planche condensée des dessins des mouvements
Page 9	Les 5 Tibétains - description et dessins
Page 10	Les 8 pièces de brocart – description et dessins.

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



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

I - 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

II - 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 à D (11-15)

III - 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, 3x AR (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

IV - 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)

V - 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, paumes face à face

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)

XI - 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



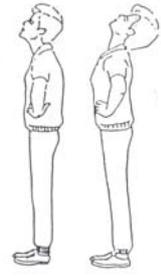
5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



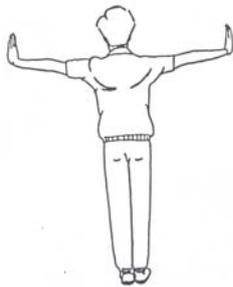
28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



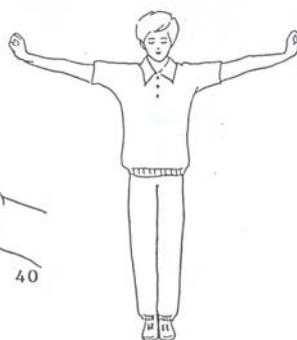
38



39



40



41



42



43



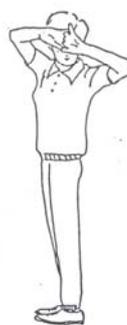
44



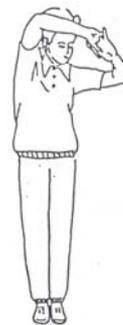
45



46



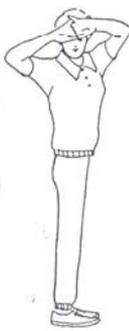
47



48



49



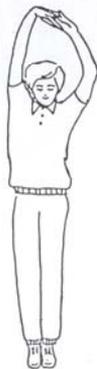
50



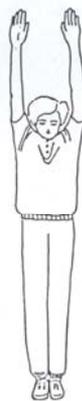
51



52



53



54



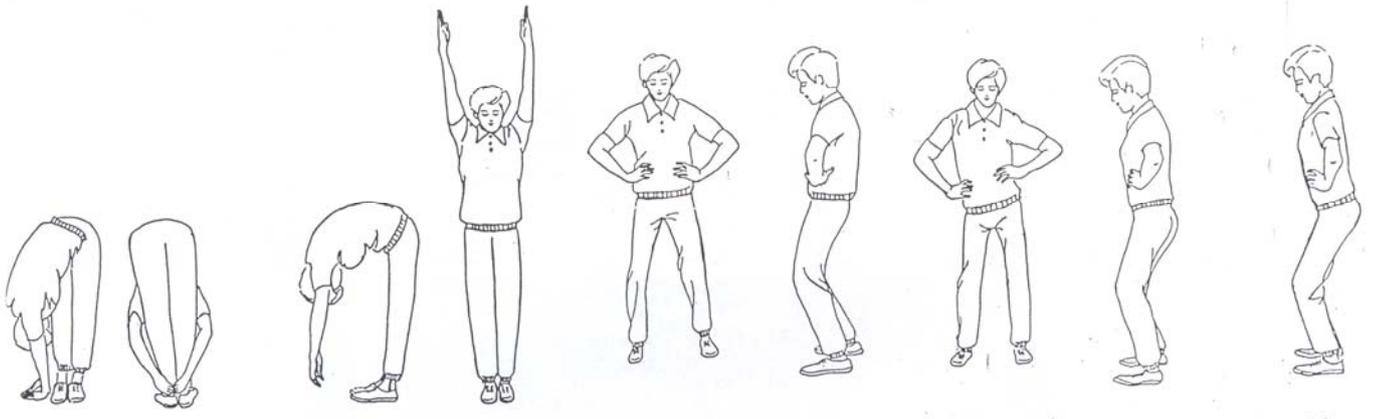
55



56



57



58

59

60

61

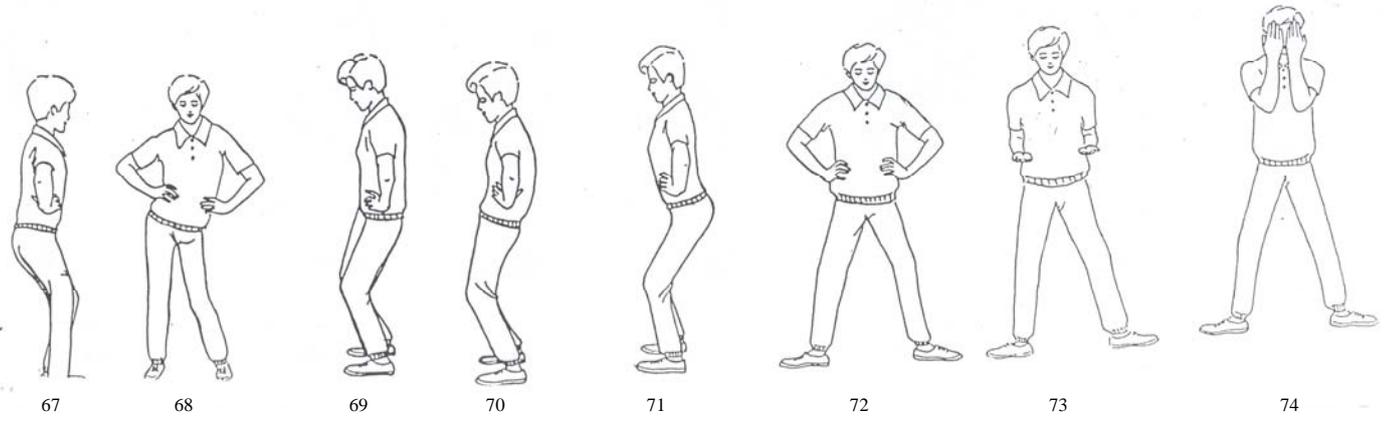
62

63

64

65

66



67

68

69

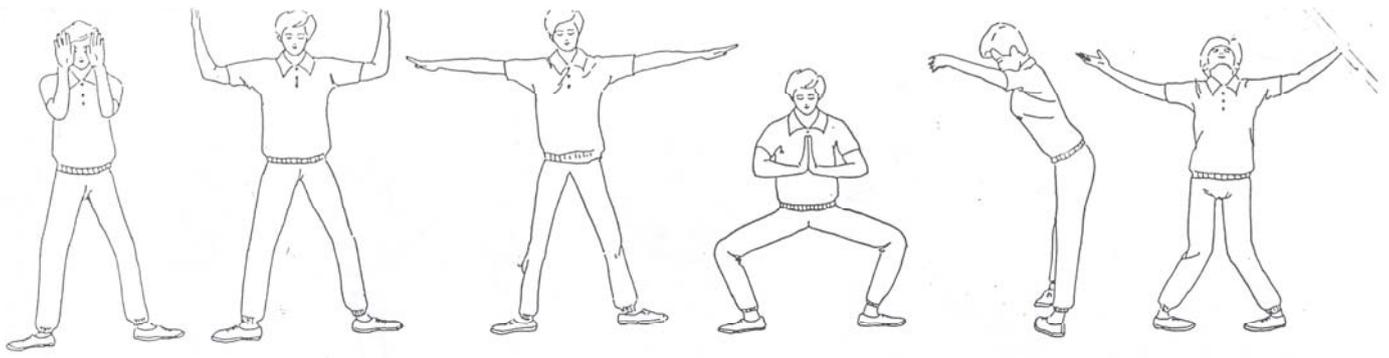
70

71

72

73

74



75

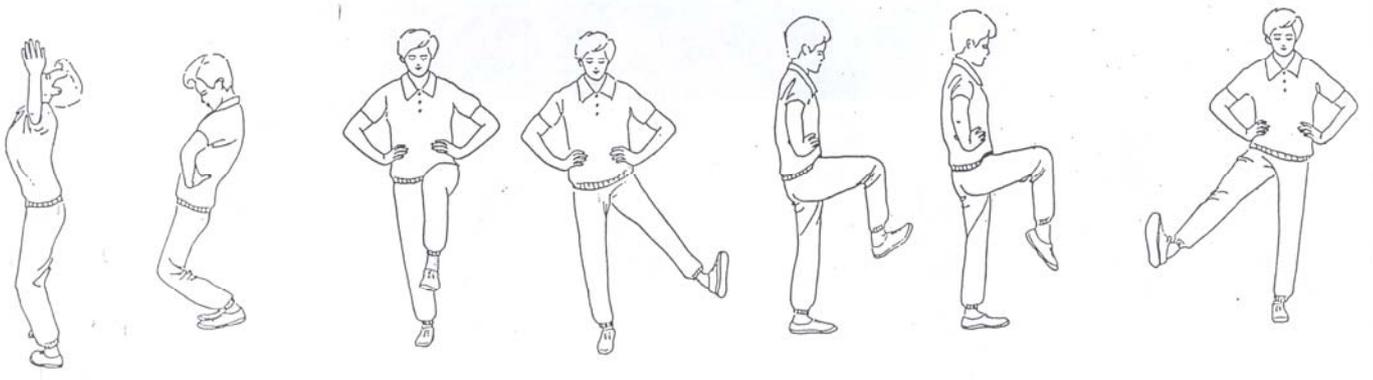
76

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



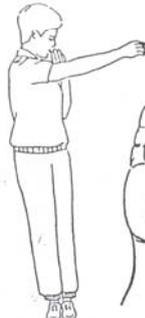
104



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

I - 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 à la taille (1-3)

II - La tête

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

III - 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)

IV - 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)

V - 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)
- écarter les jambes, 1 fois ½, pieds ouverts, puis monter les mains devant visage, ouvrir sur les cotés (73-75)

VII – les hanches

- Position du sumo**- (Ondulation du serpent - Rotation des poignets en cône 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

- resserrer les pieds – coudes vers l'avant – menton à la poitrine
- Position en Z** (82)

IX - Les jambes

- Equilibre** (83-87)

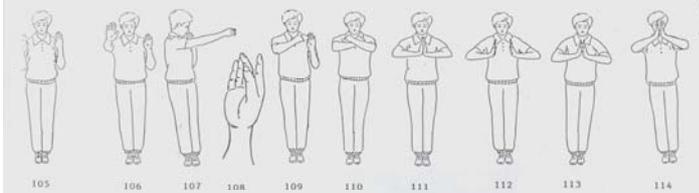
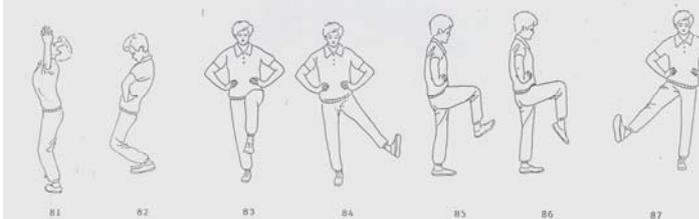
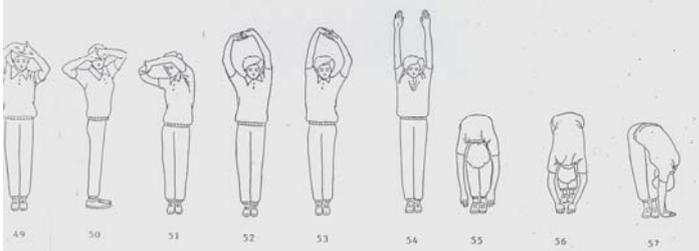
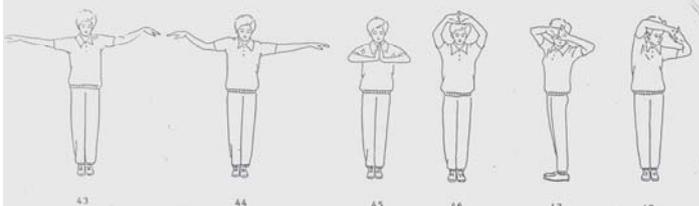
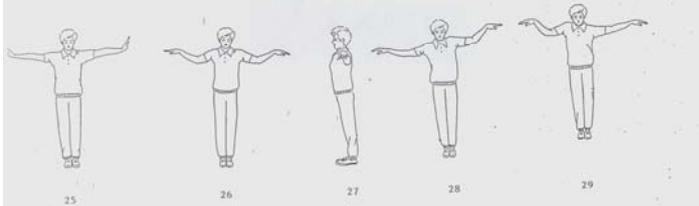
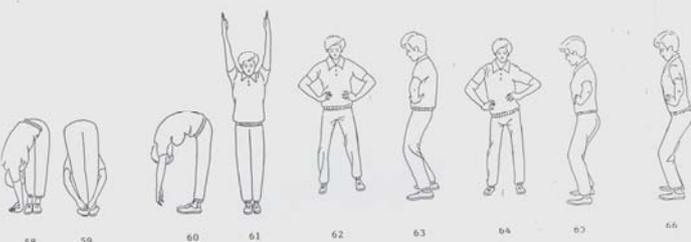
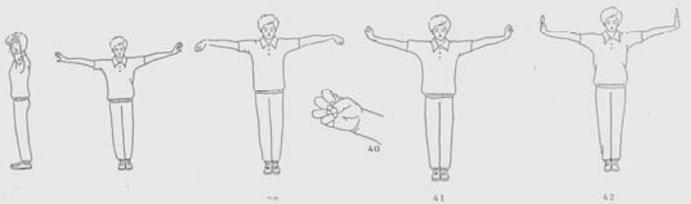
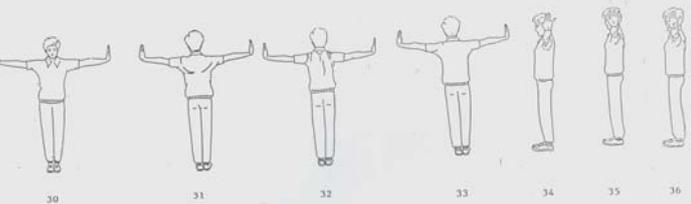
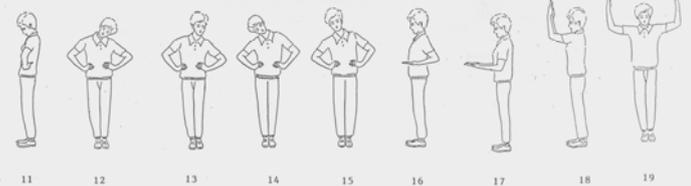
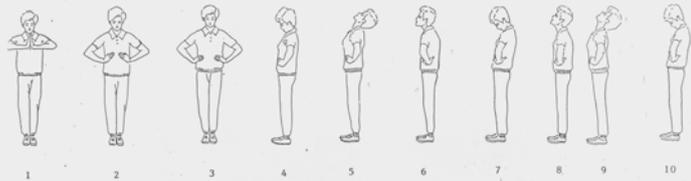
X - Harmonisation

- Grande rotation avec un ballon** (88-93)
- garder les mains en l'air
- 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)
- remonter par l'avant du corps
- Attraper l'énergie** à G et à D – **mudra – inspire/expire** (104-110)
- Former une fleur de lotus au niveau du cœur**
- 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)

XI - Fermeture

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

LING SHEN ZUANG 2° forme du ZHI NENG QI GONG



Les 5 Tibétains

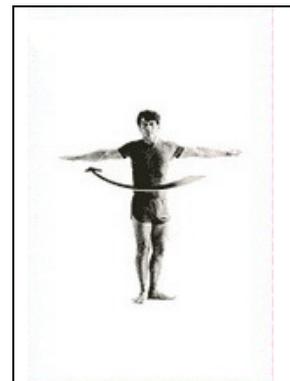
*Enchaînement à faire chaque matin pendant environ 10 min pour conserver une bonne santé.
Commencer par faire 3 fois chaque enchaînement puis ensuite 5 fois, 7 fois, .../...*

Mouvement 1 : Le derviche tourneur

Etendre les bras à l'horizontale et tourner vers la droite en faisant plusieurs tours complets sur soi même en essayant de bien garder son axe et son équilibre.

les premières fois que vous faites l'exercice, faites 3 tours, lentement (1 tour en 4 sec.), puis avec un peu d'habitude, tourner plus vite (1 tour en 2 sec.) sur 5 ou 7 tours.

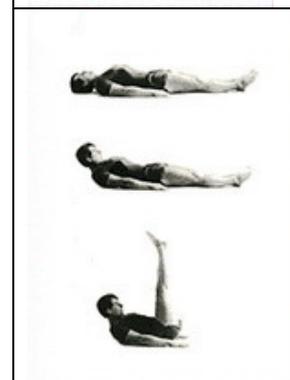
Si la tête vous tourne, ralentissez doucement et respirez calmement pour retrouver votre équilibre.



Mouvement 2 : Le clic-clac - lever la tête et les jambes

En position couchée sur le dos les bras le long du corps, commencer par lever lentement la tête, le menton vers le buste. Puis lever lentement les jambes à la verticale. Ne pas maintenir la position et redescendre lentement les jambes vers le sol. Relâcher lentement la tête. Expirer en montant les jambes et inspirer en descendant les jambes.

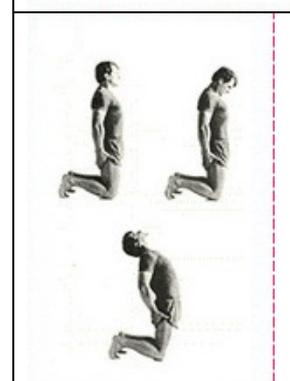
A reprendre 3, 5, 7 fois ou davantage si vous y arriver.



Mouvement 3 : l'arc - se pencher en arrière

Se mettre à genou. Les orteils en appui sur le sol, les mains le long du corps, la tête droite, le cou allongé vers le ciel. Toucher lentement la poitrine avec le menton, puis se pencher lentement en arrière en basculant lentement la tête vers l'arrière aussi loin que possible. Puis revenir à la position de départ, menton à la poitrine. Inspirer vers l'arrière et souffler vers l'avant.

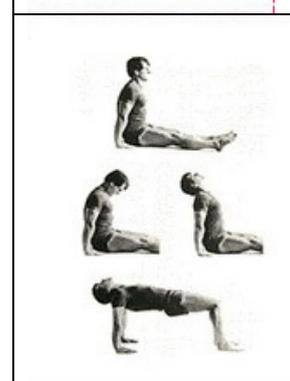
C'est la tête qui génère le mouvement, le buste ne fait que suivre le mouvement de la tête et du regard



Mouvement 4 : La Table

S'asseoir par terre, les deux mains à hauteur des fesses, les doigts dirigés vers l'avant du corps. Projeter la tête en arrière en même temps que les fesses se déplacent vers l'avant. Monter les fesses vers le ciel pour que le corps forme une table aussi plate que possible. Dans cette position vous êtes en appui sur les mains et sur les talons qui n'ont pas bougés. Revenir lentement à la position de départ.

C'est aussi la tête qui est moteur du mouvement.



Mouvement 5 : Le cobra et le Chien

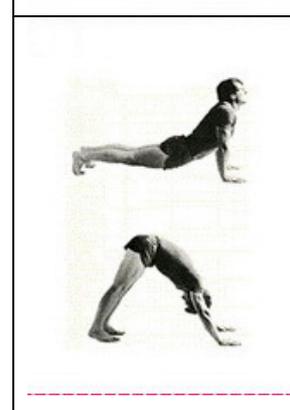
Partir de la position à 4 pattes, les genoux au sol, les jambes bien verticales, les bras bien verticaux également et enchaîner sur la position du chien.

Le chien : les fesses en l'air, jambes tendues, en appui sur les pieds et les mains, la tête dans le prolongement du dos et le dos dans le prolongement des bras pour former un (V) inversé aussi net que possible.

Le cobra : de la position du chien relever la tête en poussant le corps en avant pour se retrouver en appui sur le bout des orteils et des mains, la tête relevée.

Revenir à la position du chien puis du cobra, etc.

Pendant l'enchaînement, seuls les mains et les pieds touchent le sol.



Enchaînement des 8 Pièces de Brocart - Ba Duan Jin
Soutenir le ciel avec les mains - régularise les 3 réchauffeurs.

Viser l'aigle très loin - renforce la taille et les reins.

Séparer les mains - régularise la rate et l'estomac.

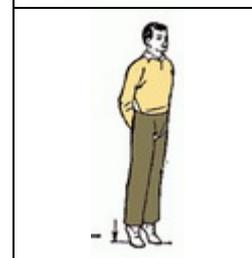
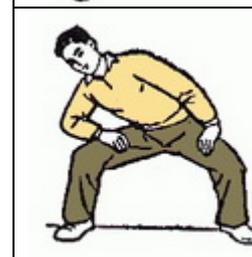
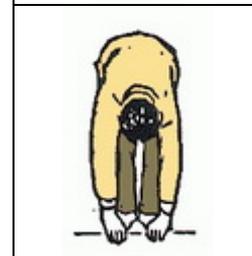
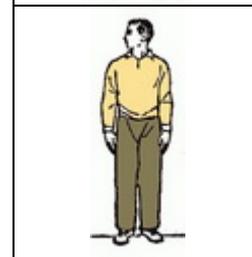
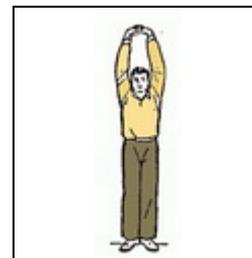
Regarder en arrière - éloigne les 5 faiblesses et les 7 blessures.

Se pencher en avant - renforce le rein.

Menacer des poings - renforce l'énergie musculaire.

Balancer la tête et le fondement - apaise le feu du coeur.

Soulever les talons - régularise les 6 grands méridiens.



8 pièces de brocart

Le Général Yue Fei

Yue Fei fut également l'un des premiers généraux à se soucier de la bonne santé de ses armées ce qui l'incita à créer une forme gymnique toujours très pratiquée et connue sous le nom des " Huit Brocartes Précieuses " (Baduanjin ou Pa Tuan Chin).

Ce nom particulier provenait des étendards de soie utilisés par les divers corps de troupe et portant, en insigne, les Huit Trigrammes (Bagua) du Yijing.

Il s'agit donc là d'une forme classique de " Qigong " qui était destinée à entretenir la vitalité des soldats et des officiers.

Les Ba Duan Jin sont une série très classique de Qi Gong devenue populaire à l'époque des Song du Sud (1127-1179).

Ba signifie huit. Ce nombre est en relation avec les trigrammes du Yi Jing "Le livre des transformations". Duan Jin signifie pièce de brocart de soie. D'où la traduction de Ba Duan Jin par "Les 8 pièces de brocart".

Pratique :

Série de 24 mouvements pour les exercices unilatéraux et 2 fois 12 pour les latéraux; 18 fois pour l'exercice n° 6 et 7 fois pour le dernier.

Position de départ, Wu Ji.

Soit : corriger la position du corps (alignement de la verticalité, centrage des 3 Dan Tian), réguler la respiration, calmer l'esprit et le coeur, et concentrer la pensée sur le Dan Tian.

5 tibétains

Voir sur youtube de bons exemples de cet enchaînement

<http://www.youtube.com/watch?v=ekhhp78S6r0>

ou

<http://www.youtube.com/watch?v=ekhhp78S6r0>